

8・9月

# 抗酸化作用で 若返り！レシピ！！

カロリー

578 Kcal

塩分

1.9g

## menu

紅茶で豚しゃぶ

ご飯(150g)

あおさとしらすの茶碗蒸し

トマトサラダ

スイカゼリー



活性酸素はストレスや紫外線などにより増えます。活性酸素が増えすぎるとシミやしわなどの他、動脈硬化やがんなどの原因になると言われています。そんな活性酸素を減らす役割（抗酸化作用）を持つ栄養素が抗酸化物質とビタミンCです。

〈抗酸化物質とそれを含む食品〉

紅茶（カテキン）トマト、スイカ（リコピン）、玉葱（アリシン）、卵（メチオニン）

〈ビタミンCを多く含む食品〉

レモン汁、キャベツ、トマト

