

# ちよびとコラム

## お肉の脂質は 脳と神経の必需品

脂質が不足すると神経細胞がもろい状態となり、記憶が失われやすくなったり、「うつ」状態になりやすくなります。「動物性脂肪はからだに悪い」と思い込んでいたら、それは誤解です。食肉には体内では合成できない優れた脂質が多く含まれ、健康の強い味方です。



(P.N. ミナフジコ)