

ちびっことコラム

お肉の脂質は 脳と神経の必需品

人の脳は40%がタンパク質、60%が脂質と言われています。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。

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、私たちの健康の強い味方です。



(P.N. ミナ フジコ)