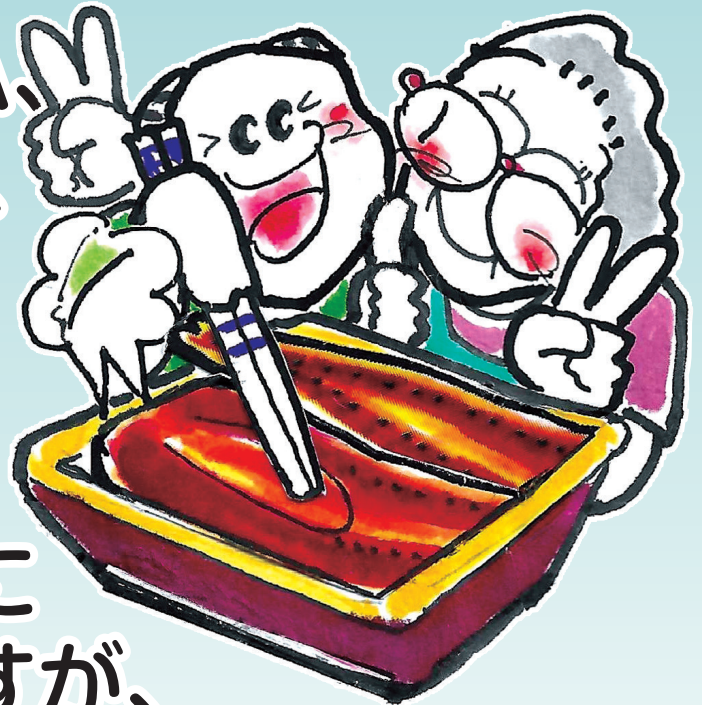


ちびっことコラム

うなぎは高齢者におすすめ

うなぎには、高齢者の方が不足しがちなカルシウムや鉄、亜鉛、ビタミンA、ビタミンB1、DHA、EPAといった栄養素が含まれます。

高齢者の栄養補給におすすめの食材ですが、毎日食べるのはビタミンAの過剰摂取になるので控えましょう。



(P.N. ミナ フジコ)