

ちよびとコラム

# 豚肉で生活習慣病 予防も!

豚肉はビタミンB1の他に、ナイアシンやオレイン酸も豊富。オレイン酸には血中コレステロール値の上昇を防ぐ作用が、ナイアシンには血管を広げ、血圧を下げる効果があります。

このため、豚肉を食べることは高脂血症、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病予防にも効果的です。



(P.N. ミナ フジコ)