



### 中国

**12月を乗り切るパワー栄養素④**

**【ブドウ糖】**  
穀類、ぶどう、バナナ、はちみつなど

体のエネルギー源となるブドウ糖は、疲労回復だけでなく脳の活性化にも役立ちます。脳は睡眠中であっても休むことはありません。起床時はブドウ糖が不足状態と考えられるため、朝食をきちんと摂ることでブドウ糖を補給し、生き生きと活動できます！ただし、甘いものの摂りすぎは、血糖値が急激に乱れ、眠気や集中力の低下を招くので注意！

**12月を乗り切るパワー栄養素⑤**

**【鉄分】レバー、あさり、いわし、小松菜など**

鉄分が不足すると、ヘモグロビンの合成が上手くできず、赤血球自体も小さくなります。その結果、酸素の供給が十分にできなくなって「鉄欠乏性貧血」を引き起こすほか、息切れや疲労などを感じやすくなるので、鉄分を含む食材は日頃から意識して献立に取り入れましょう。



## 九州・沖縄

広がるキーパー技  
すべてのクルマのキレイの先に

**KeepPer**  
FOR SMART CAR LIFE

**PRO SHOP**  
キーパープロショップ

コレッシュキーパー  
FRESH KEEPER



## 四国

**グローバル**

**12月を乗り切るパワーフード⑥**

**【クエン酸】**  
梅干し、レモン、オレンジなど  
クエン酸は鉄分をはじめ、カルシウムや亜鉛といったミネラルを吸収しやすくするためのキレート剤として働きます。疲労回復のほか、血流改善や新陳代謝の促進、美肌作用も期待できます。また胃液の分泌や胃の働きを活性化させ、食欲増進の助けにもなるので、疲れた食事が取れないときにおすすめです。

**【おにぎり】**  
日本人の最強パワーメシ！梅には疲労回復に役立つクエン酸、鞋には「アスタキサンチン」と呼ばれる抗酸化物質が含まれているためおすすめです！

**【ナッツ】**  
アーモンドやカシューナッツ、ピスタチオにはビタミンB1が豊富に含まれ、体内のエネルギー産生をサポートします。

**【カットフルーツ】**  
すぐに食べられるカットフルーツは糖質、ビタミン、ミネラルが豊富で、疲労回復や脳の活性化が期待できます。クエン酸が含まれている柑橘系がおすすめ！

**コンビニで買えるパワーメシ！**

