

掛け合わせて相乗効果！

# 食べ合わせ抜群 おすすめ食材



## 赤身肉×じゃがいも

赤身肉は鉄、じゃがいもはビタミンCが豊富です。鉄はビタミンCと掛け合わせると吸収力がUP！

ステーキの横のじゃがいもってちゃんと理にかなっているんですね



## 鮭×納豆

鮭に含まれるビタミンDを効率よく吸収させるのがマグネシウムとビタミンK。これらを含むのが納豆！

日本食の定番の組み合わせは体に必要な栄養を効率よく吸収できるように考えられています



## アボカド×トマト

トマトに含まれるリコピンは脂質と合わせることで吸収効率がUP！

アボカドは森のバターと呼ばれ、

良質な脂質を含んでおり、

リコピンの吸収率をUPさせつつ、

食物繊維も摂れるので腸内改善にも◎



## にんじん×すりごま

人参に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換され、その手助けとなるのが「亜鉛」！亜鉛が豊富なごまは最高の相棒です。人参の栄養を存分に吸収できるので胡麻和えやきんぴらに♪