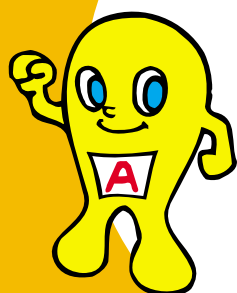


ラム肉の栄養について

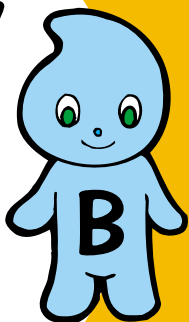
ラム肉は健康指向として、注目されております。健康やウエストコントロールを考えている方にとっては、ラム肉は最適なお肉です。

その
1

健康を維持する
ビタミン



鉄分と同様、不足すると貧血の原因となる**ビタミンA・B**をはじめ、胃腸病や皮膚炎を防ぐ**ナイアシン**が豊富です。



その
2

必須
アミノ酸
の宝庫

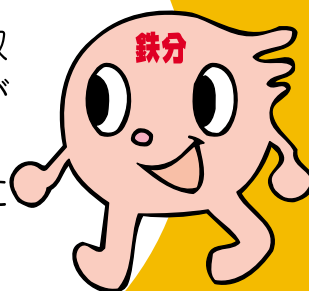
ラム肉を食べる事によって、人体が必要とする**9種類の必須アミノ酸**を理想的な比率でとることができます。



その
3

女性の味方
鉄分

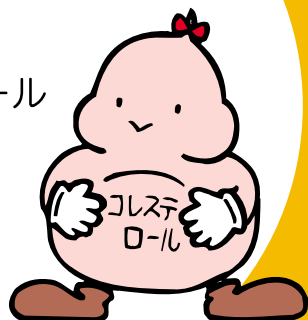
ラム肉には非常に吸収されやすい形で**鉄分**が豊富に含まれており、特に鉄分不足で貧血に悩む女性にとっては嬉しい栄養源です。



その
4

低コレステロール

ラム肉のコレステロール含有量は魚肉と同じ程度です。



その
5

豊富な
不飽和脂肪酸

コレステロールを減らす要素として注目を浴びてる**不飽和脂肪酸**が、ラム肉には豊富に含まれています。

