



中国

**【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がありません。脳は睡眠がブドウ糖が不足状態だと考えられるため、朝食をきちんと摂ることとブドウ糖を補給し、生き生きと活動できます！ただし、甘いもの摂りすぎは、血糖値が急激に上がり、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③

**【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り「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取り入れましょう。



北陸・甲信越

東海

北海道

東北

九州・沖縄

関東

**広がるキーパー技術者の輪 /**  
すべてのクルマのキレイの先に、お客様の笑顔がある。

**全国に頑張っている仲間がいる。みんなで12月を乗り切ろう！**



**汚れを弾いて、キレイが続く。**



※あなたのお店の目標やスタッフへのメッセージをここに書き、掲示してください！

四国

12月を乗り切るパワーフード②

**【ビタミンC】**  
パプリカ、ブロッコリー、いちごなど  
ビタミンCには、疲労を抑える抗酸化作用があることが分かっています。またコラーゲンの合成に必要な栄養素でもあります。コラーゲンは肌のハリを支えるだけでなく、関節の軟骨をつくる重要な役割があり、皮膚や軟骨の維持維持にも欠かせません。熱に強く水に溶けやすいため、できるだけ水にさらさず、加熱し過ぎないのがポイント！

12月を乗り切るパワーフード③

**【カプサイシン】**  
唐辛子など  
唐辛子を使った料理や調味料は、疲労の軽減や食欲が落ちたときに効果的です。唐辛子などに含まれるカプサイシンは、体温を上げて体が温かくなることで、食欲が落ちたときに効果的です。唐辛子などを料理にプラスして、食欲増進を図りましょう。

関西

グローバル

12月を乗り切るパワーフード④

**【クエン酸】**  
梅干し、レモン、オレンジなど  
クエン酸は炭水化物をはじめ、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、血液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、疲れて食欲が落ちたときにオススメです。

コンピで買えるパワーメシ！

**【おにぎり】**  
日本人の健康パワーメシ！梅干し、レモン、オレンジなど  
日本人の健康パワーメシ！梅干し、レモン、オレンジなど  
日本人の健康パワーメシ！梅干し、レモン、オレンジなど

【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Eが豊富に含まれ、体内のエネルギーを産生をサポートします。

【カットフルーツ】

すでに食べられるカットフルーツは、ビタミンやミネラルが豊富で、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仲間がおすすめです！

12月を乗り切るパワーフード①

**【ビタミンB1】**  
豚肉、大豆、うなぎ、玄米、きのこ  
肉の疲労や精神的な疲労の症状を感じたときは、ビタミンB1を摂りましょう。ビタミンB1が不足すると、体のなかで十分にエネルギーを作れず、疲れ、食欲不振やだるさといった体の不調が現れます。普段の食生活が偏ると不足しがちなビタミンB1は、豚肉、大豆、うなぎ、玄米、きのこなどに豊富に含まれています。

12月を乗り切るパワーフード⑤

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

12月を乗り切るパワーフード⑥

**【ビタミンD】**  
魚肝油、キノコ類  
ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、骨を強くする働きがあります。また、免疫力を高める働きも期待されています。

12月を乗り切るパワーフード⑦

**【ビタミンK】**  
納豆、ほうれん草、アスパラガス  
ビタミンKは、骨を強くする働きがあります。また、免疫力を高める働きも期待されています。