

ビタミンA・C・E

活性酸素（有害物質）が増えすぎないように抑える

➡ 動脈硬化やがんの予防



カリウム

余分なナトリウムを体外へ排泄

➡ 血圧を下げる



食物繊維

- 血糖値を上げにくくする
- 血中のコレステロール濃度低下
- 便秘、食べ過ぎの予防

