

<栄養ニュース>

ヴァージンココナッツオイル



みなさん、ココナッツオイルってご存じですか？
最近モデルさんなどに使用され、人気がありますね。
なかでもヴァージンココナッツオイルは漂白や脱臭を
していない無添加の生成方法。
つまり体に良い成分が残っているココナッツオイルの
ことです。

1. ビタミンEを豊富に含みます

ビタミンEには、血流を良くする効果があり、冷え症改善が期待できます。

2. 良質な油、中鎖脂肪酸

中鎖脂肪酸は、油の中でも吸収が早く、すぐエネルギーになるので
体内に蓄積されにくい性質があります。

ただし、摂りすぎには注意！
普段使っている油のかわりに使用する程度にしましょう



3. 母乳にも含まれている、ラウリン酸

ラウリン酸は、さまざまな微生物に対して抗菌作用があるので、
免疫力を高める効果が期待できます。