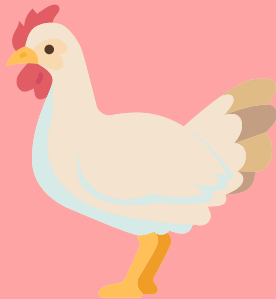


<たんぱく質>

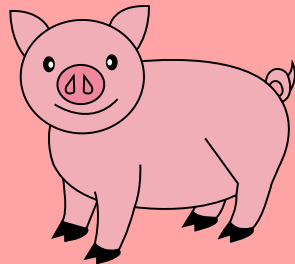
<動物性>



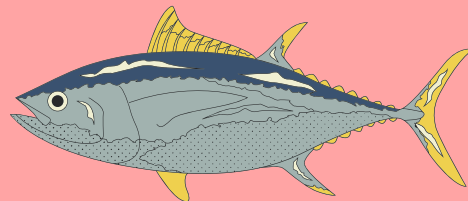
牛もも赤身肉



胸肉・ささみ



豚ヒレ肉



マグロ・かつお



たまご



プロセスチーズ

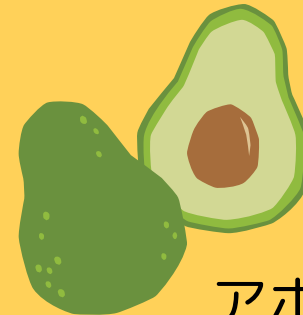
<植物性>



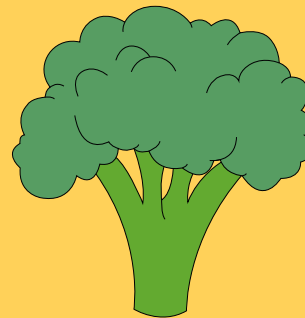
豆腐



納豆



アボカド



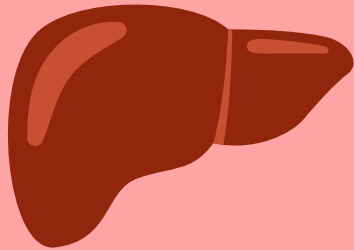
ブロッコリー



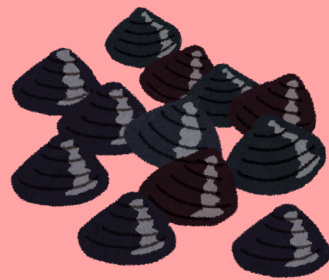
枝豆

<鉄分>

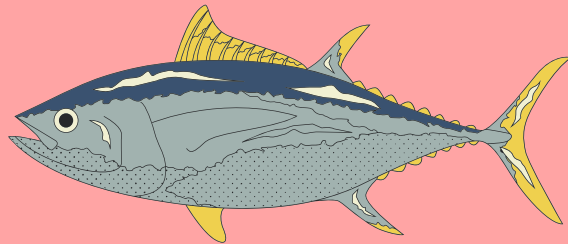
<動物性>



牛・豚・鶏レバー



しじみ



マグロ・かつお



あさり



牛もも赤身肉

<植物性>



小松菜



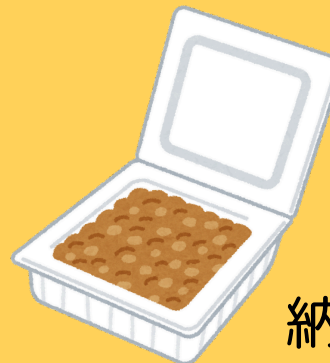
ほうれん草



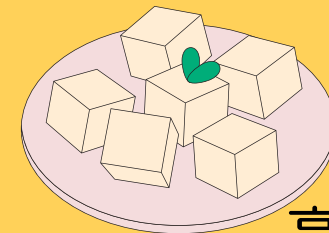
豆乳



厚揚げ



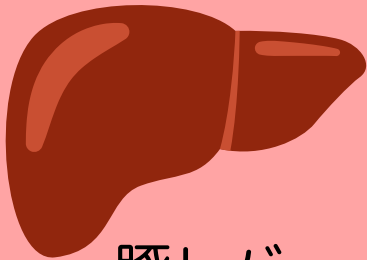
納豆



高野豆腐

<亜鉛>

<動物性>



豚レバー



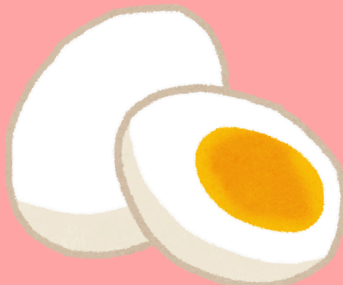
牛肩ロース・
牛もも



いわし・さば

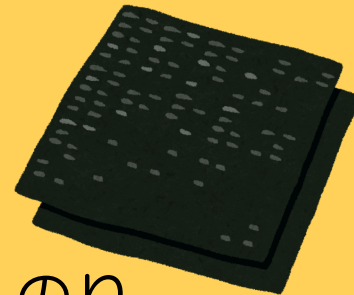


あさり

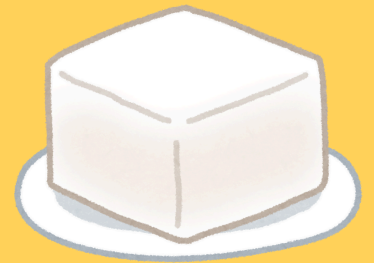


たまご

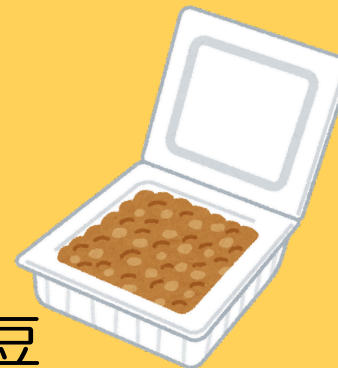
<植物性>



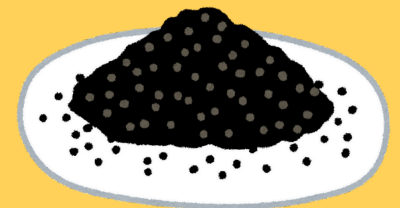
のり



木綿豆腐



納豆



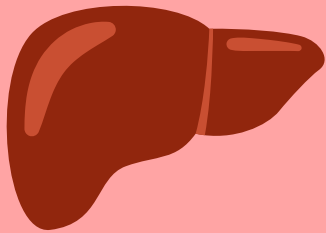
ごま



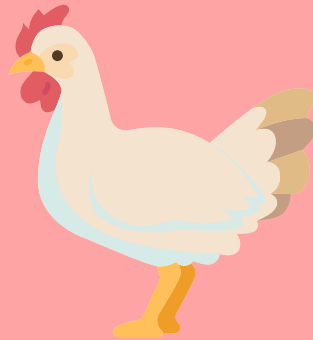
枝豆

<ナイアシン>

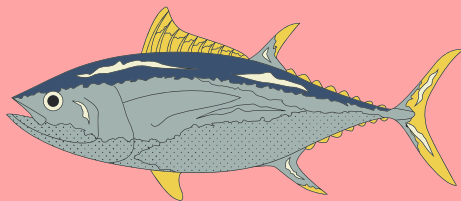
<動物性>



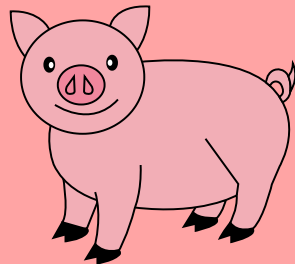
牛・豚レバー



胸肉・ささみ



かつお・マグロ



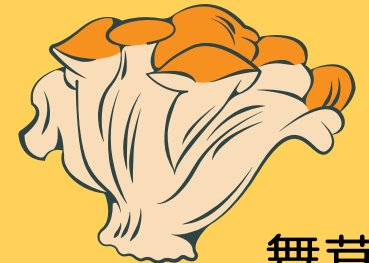
豚ロース赤身肉



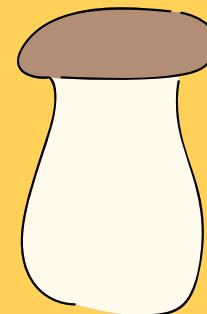
<植物性>



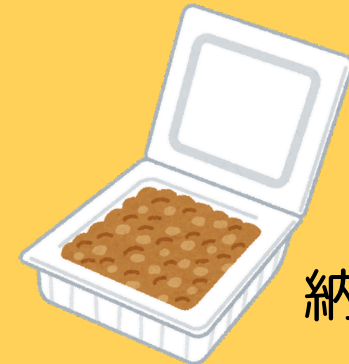
ピーナッツ



舞茸



エリンギ



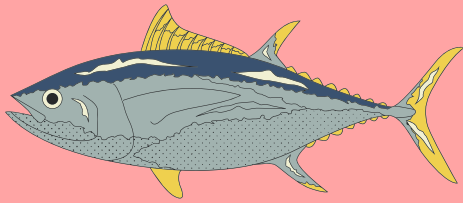
納豆



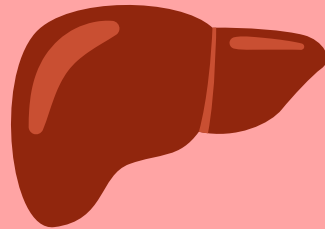
アーモンド

<ビタミンB6>

<動物性>



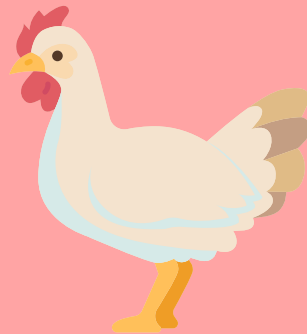
マグロ・かつお



牛・鶏レバー



さば・イワシ



鶏胸肉・ささみ

<植物性>



パセリ



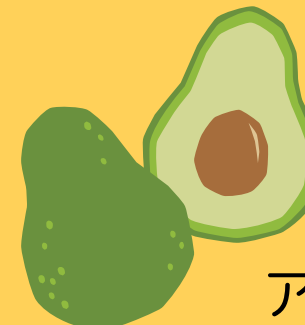
バジル



ニンニク



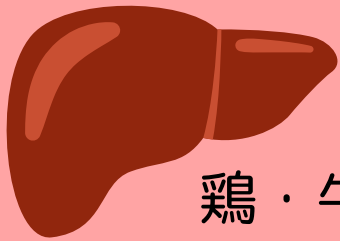
バナナ



アボカド

<葉酸>

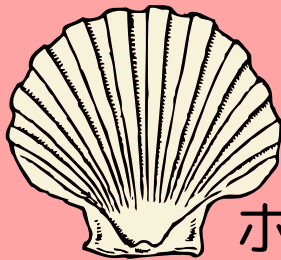
<動物性>



鶏・牛レバー



桜えび



ホタテ

<植物性>



枝豆



ブロッコリー



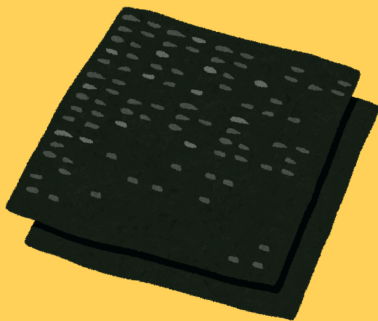
アスパラガス



ほうれん草



納豆



焼き海苔



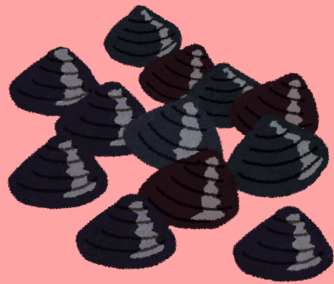
いちご



バナナ

<ビタミンB12>

<動物性>



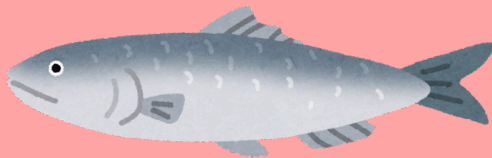
しじみ



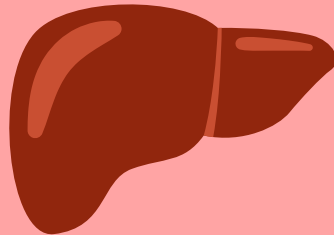
あさり



サンマ

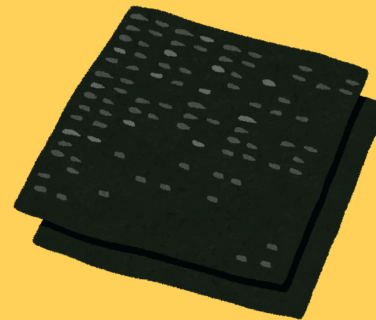


ニシン・イワシ



牛・豚・鶏レバー

<植物性>



焼き海苔



パルメザンチーズ



プロセスチーズ

<マグネシウム>

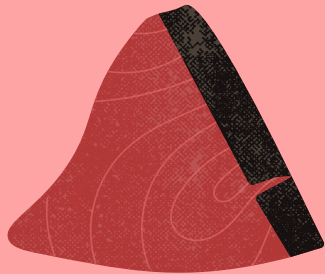
<動物性>



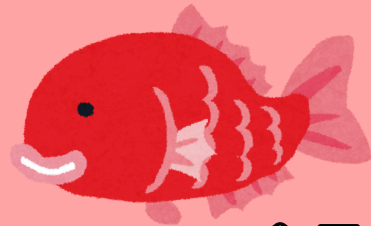
干しエビ



あさり



かつお



金目鯛



しらす

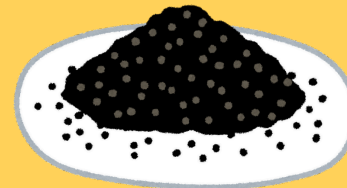
<植物性>



きな粉



納豆



ごま



あおさ

<カルシウム>

<動物性>



牛乳



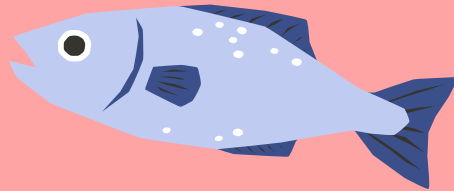
ヨーグルト



しらす



干しエビ



わかさぎ・ししゃも



しじみ

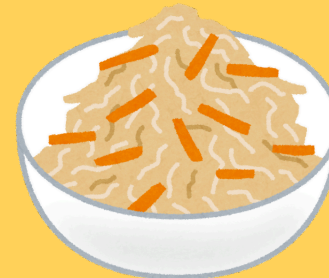
<植物性>



小松菜



木綿豆腐



切り干し大根



納豆

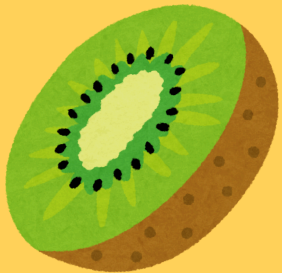


ひじき

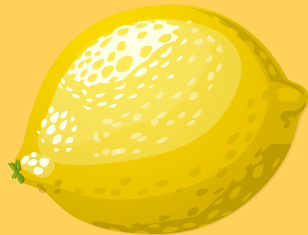
<ビタミンC>

<動物性>

ほとんど含まれない。



キウイ



レモン



いちご



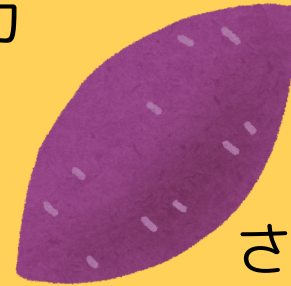
パプリカ



ゴーヤー



ブロッコリー



さつまいも



じゃがいも

カリフラワー