

GOOD THINGS

毎日摂りたい栄養素がたっぷり



栄養をふんだんに含む
スーパーフードの
ニュージーランド産アボカドは
あなたと家族の健康を守ります。

アボカドは健康に良い油脂、食物繊維、大切な栄養素をふんだんに含むスーパーフードとして知られています。

ニュージーランド産のアボカドは他国産よりビタミンB6が2倍、葉酸が20%多いことから、健康に気を遣う人々から高く評価されています。



ニュージーランド産
アボカドには19のビタミンと
ミネラルに加え、
3つの特別な栄養素である
抗酸化物質、葉酸、オメガ3脂肪酸
が含まれています。



オメガ3脂肪酸

体に良いとされる、植物由来のオメガ3脂肪酸とDHAに加え、ニュージーランド産アボカドにはオメガ3、6、9脂肪酸が含まれます。ニュージーランドアボカド100gあたり、0.18gのオメガ3脂肪酸が含まれています。



葉酸

ニュージーランド産アボカド一食分（75gもしくは半個）には81.6ugの葉酸が含まれ、これは出産適齢期の女性に推奨される一日の摂取量（400ug）の20%にあたります。



抗酸化物質

豊かな自然で育ったニュージーランド産アボカドは、良質な脂質が含まれ、高い抗酸化作用が期待できます。アボカドの抗酸化物質には、疲労の軽減、正常な免疫、脳そして神経系機能、さらには酸化のダメージを補うビタミンCとビタミンEが含まれています。

アボカドに含まれる抗酸化物質

- ビタミンC
- ルテイン

- ビタミンE
- グルタチオン