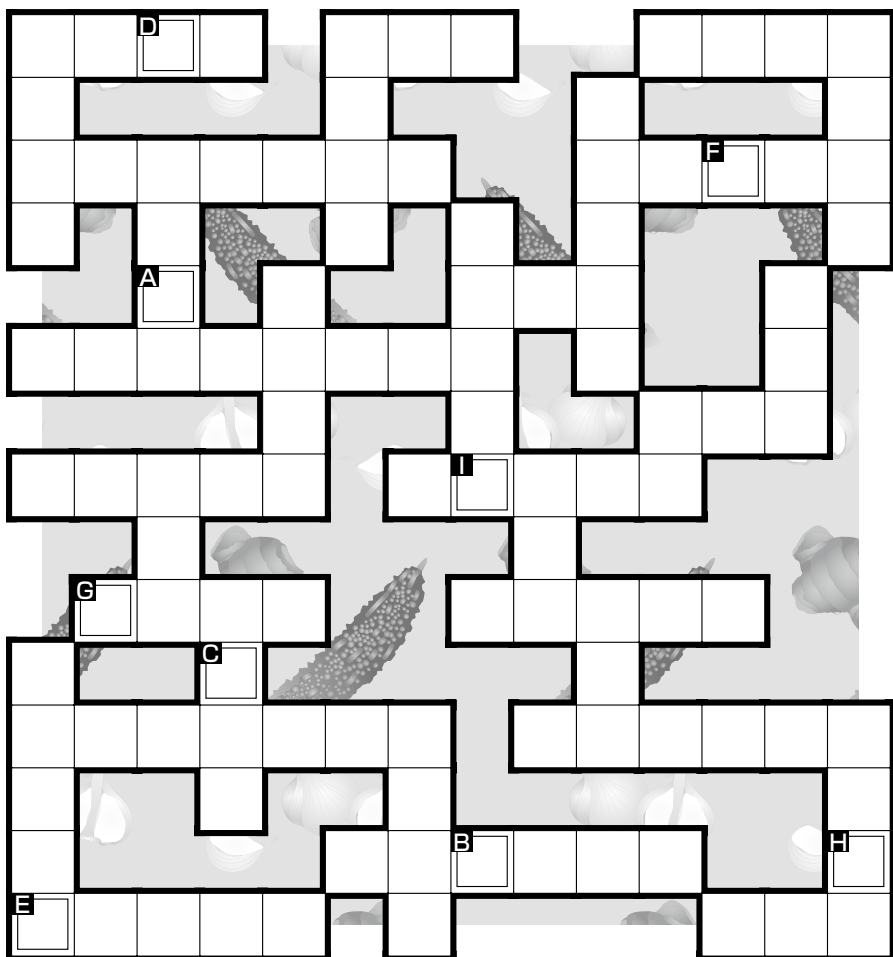


お試し問題

解答は現在発売中の『オールスケルトン&アロー Vol.46』にも掲載されています
©2011 COSMIC PUBLISHING CO., LTD.

二重マスA〜Iを答えてください。
上手に取り入れたい健康食材ですよ。

エネルギーチャージ! スケルトン



リスト

● 2文字

ナス 目の疲労回復、がん予防

● 3文字

ウコン 肝臓の機能を高める

サンマ 血中コレステロールを下げる

スモモ 利尿効果・造血

ナツメ ビタミンB₁・B₂、食物繊維、カリウム、カルシウムが豊富

ノビル ビタミンC、カロテン、カルシウム、アリシンが豊富

パセリ 口臭防止・利尿作用

ユリネ 血圧を下げる

ワカメ 高血圧予防に・肥満予防

● 4文字

アセロラ ビタミンCが豊富

アボカド コレステロールを減らす

カラント アントシアニン、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富

キクイモ 腸内の有害物質の排出・糖尿病予防

ショウガ ショウガ 血行をよくし体を芯から温める

トンブリ ビタミンE、ビタミンKが豊富

ニガウリ カリウム、モモルデシンが豊富

ニンニク ガン、血栓の予防・スタミナ増強

パプリカ ビタミンC、カロテンが豊富

ブタニク 豚肉 疲労回復

ヤーコン フラクトオリゴ糖、クロロゲン酸が豊富

● 5文字

エンダイブ カロテン、カリウム、カルシウムが豊富

ギユウニク 牛肉 貧血予防

コシアブラ クロロゲン酸が豊富

ジュンサイ ジュンサイ 食物繊維とポリフェノールが豊富

フィサリス フィサリス ビタミンAとビタミンCが豊富

フェンネル フェンネル アネトールが豊富

ヤマノイモ ムチン、ビタミン、ジアスターゼが豊富

ラツカセイ ラッカセイ 動脈硬化の予防

● 6文字

ツルムラサキ カルシウムの他に鉄分やカリウムなども豊富

ホウレンソウ 鉄分が豊富、多種多様なミネラルも含む

● 7文字

シトウガラシ 抗酸化作用・がん予防に効果

ローヤルゼリー 40種類以上の栄養素が含まれる

● 8文字

フレンチタラゴン 食欲増進・消化促進

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---