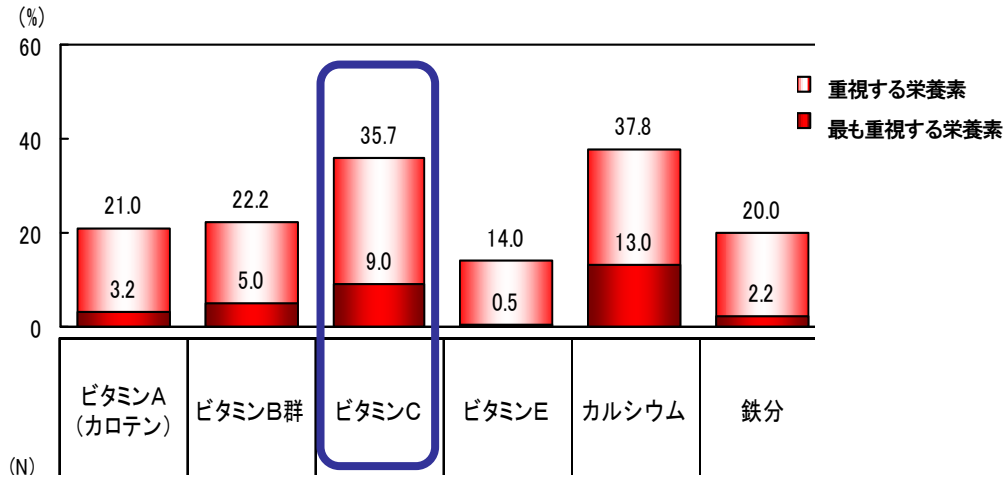


■ 参考資料

① 朝食で摂りたい栄養素



調査人数:600人 07年09月カゴメ調べ

* カルシウムに続き、ビタミンCの摂取意向も高くなっています。

② ビタミンC の豆知識

ビタミンCは、ハンガリーの科学者アルベルト・セント＝ジェルジ博士によって、ピーマン(ハンガリー語でパプリカ)の研究から発見されました。ハンガリーの名物といえば、ルービックキューブ、フォアグラ、そしてパプリカ。

ビタミンCを発見したアルベルト・セント＝ジェルジ博士は、ルービック博士と並ぶ、ハンガリーの国民的英雄です。1937年には、博士はその功績により、ノーベル生理学医学賞を受賞しました。

また、赤ピーマンに含まれるビタミンPがビタミンCを熱から守ってくれるため、赤ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。

③ 朝のむ野菜が朝にふさわしい3つの理由

朝にぴったりの3つの理由

