





Mito Meet Style

KOK ACE

HARUMA

RYUTARO

EITO

KOA

HI

K

くら







Mito Meat Style
2023年10月号

今月のテーマ
「肉の栄養と健康」

今月の記事
肉の栄養と健康
肉は、タンパク質、鉄、ビタミンB12などの栄養素を豊富に含んでいます。肉を適切に摂取することで、筋肉の成長やエネルギーの産生に役立ちます。また、肉は鉄の優れた供給源であり、貧血の予防に役立ちます。肉を健康に食べるためには、調理法や摂取量に注意することが重要です。

Global meat



