

# 1日3粒!のデーツで 美味しく健康サポート

鉄



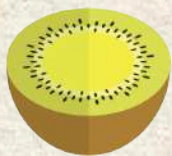
ブルーベリーの4倍 (貧血に)

カルシウム



プルーンの1.6倍 (イライラに)

マグネシウム



キウイの4.6倍 (骨の形成に)

食物繊維



ごぼうの1.2倍 (排便に)

カリウム



りんごの1.2倍 (高血圧に  
むくみに)

その他、葉酸 (発育)、ナイアシン (皮膚  
粘膜健康)、亜鉛 (アルコール分解)、パ  
ントテン酸 (糖・脂肪酸代謝)、ビタミンE  
(抗酸化) などなど!

※ 文部科学省 食品データベースより