

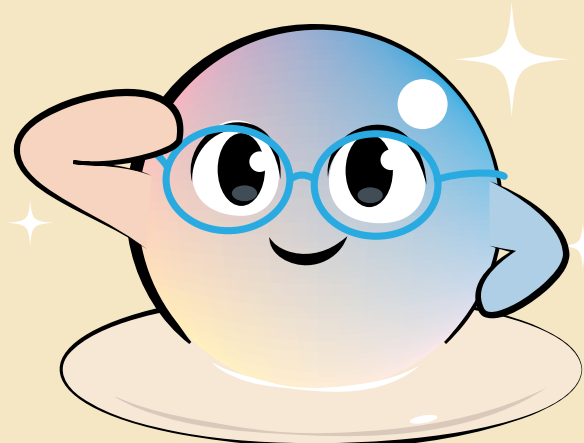
カマンベールチーズの栄養たち

Nutrition of camembert cheese



栄養と効果一覧

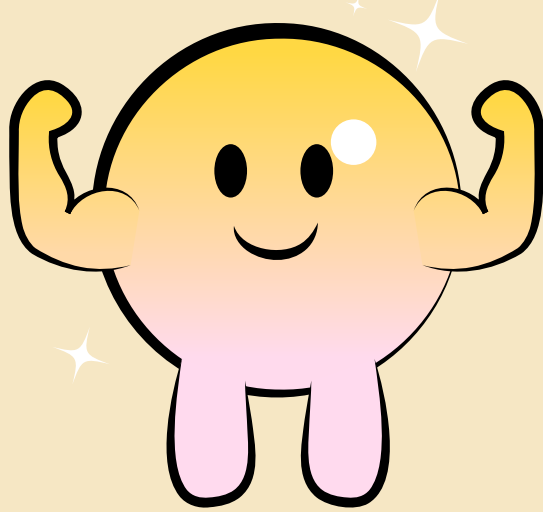
List of nutritional effects



オレアミド
Oleamide

記憶力が下がるのを防ぐ

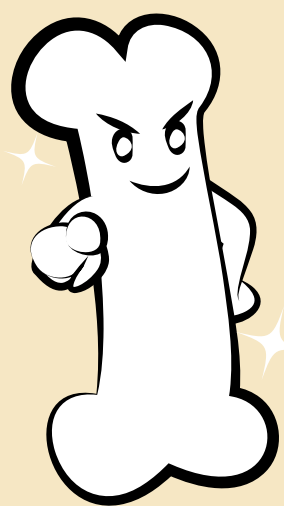
Prevent memory loss



タンパク質
Protein

血液や筋肉をつくってくれる

Builds blood and muscle



カルシウム
Calcium

骨や歯の材料になる

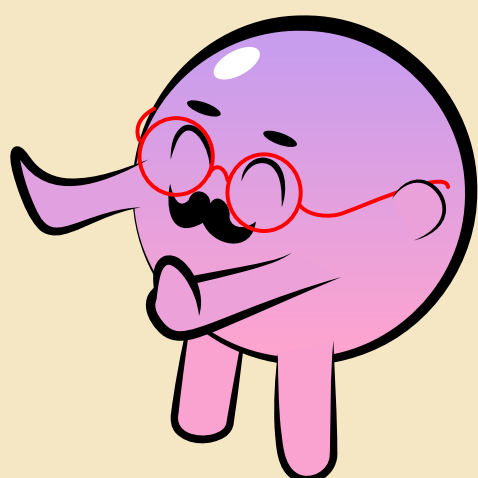
Become material for bones and teeth



ビタミン A
Vitamin A

目や皮膚の粘膜の健康を守ってくれる

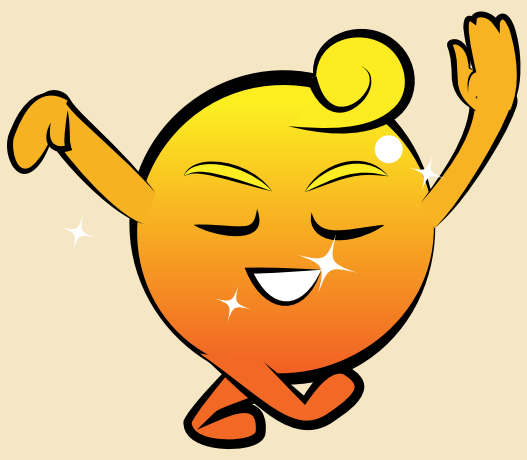
Protects the health of eyes and skin mucous membranes



ビタミン B2
Vitamin B2

肌、粘膜を丈夫にする

Strengthens skin and mucous membranes



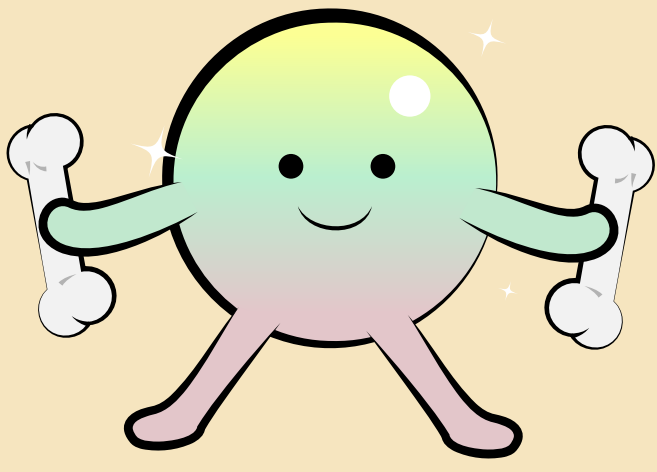
ビタミン B12
Vitamin B12

血の材料になる
Become a source of blood



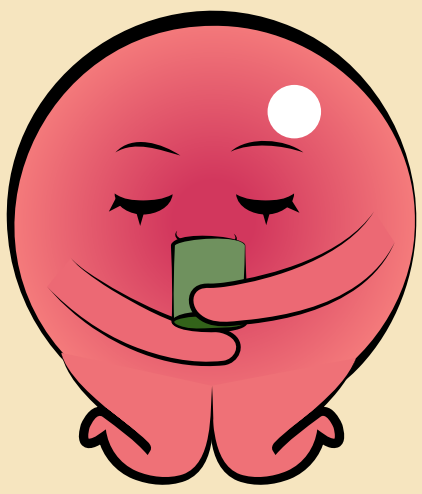
ナイアシン
Niacin

**エネルギーを作るのを
助けてくれる**
Helps create energy



リン
Rin

**骨をつくつたり、体の調子を
良くする**
Building bones and improving physical condition



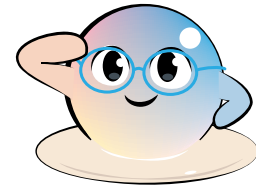
セレン
Selenium

抗酸化作用で体を若く保つ
Keep your body young with antioxidants

チーズの部位による栄養の違い
Differences in nutrition by cheese part

カビ

オレアミド



タンパク質



ビタミン B12



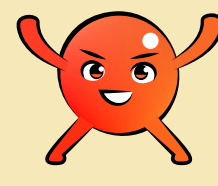
カルシウム



ナイアシン



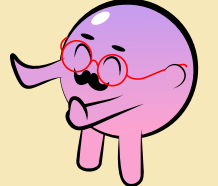
ビタミン A



セレン



ビタミン B2



リン



チーズ

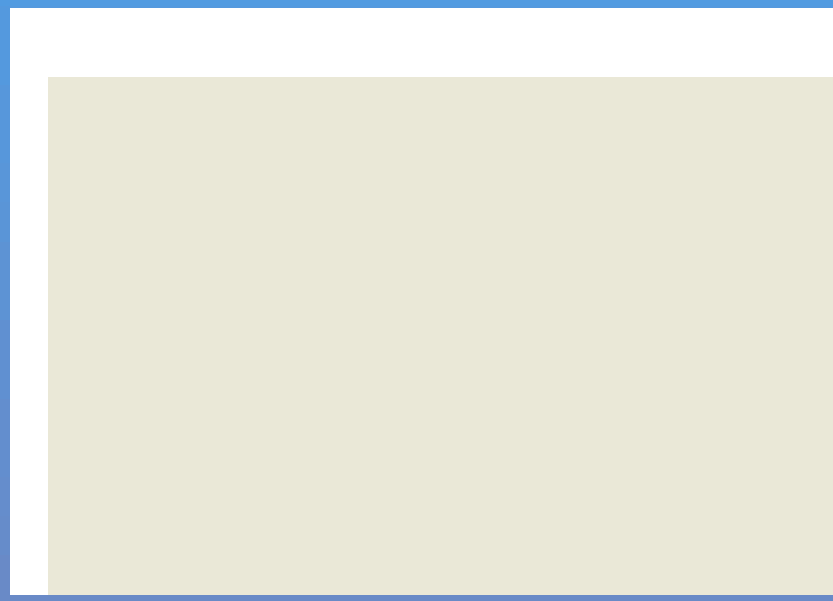
カロリー
calorie



310 kcal /100g

冷え冷えの状態よりも

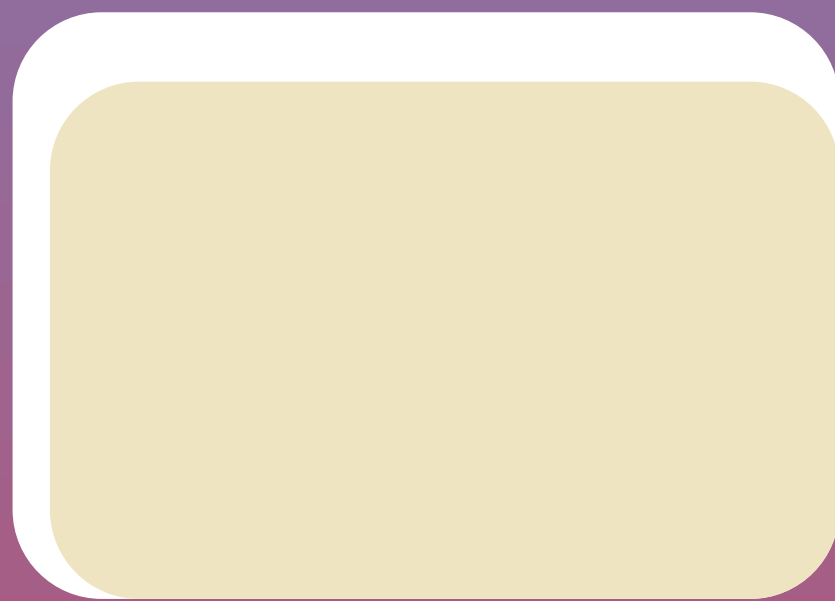
低温



↑ **かたい**

常温じょうおんくらいの方が

常温



↑ **やわらかい**

やわらかくて美味しい

高温



焼いても美味しい！