



カマンベールチーズの栄養

カビ



チーズ

オレアミド



記憶力が下がるのを防ぐ

たんぱく質



血液中のコレステロールを減らす

カルシウム



骨や歯の材料

ビタミン A



髪や肌、粘膜を丈夫に

ビタミン B2



肌や粘膜を丈夫に

ビタミン B12



血の材料

ナイアシン



肌や粘膜を丈夫に

セレン



若く保つ

リン



骨や歯の材料