

Lamb is healthy!

Point 1

Lamb is low in cholesterol

The amount of cholesterol in Lamb is low when compared to other meats. In fact, it only has the same amount as is in fish – a mere 50mg per 100g of meat. High cholesterol is linked to heart disease and diabetes, so Lamb counts as a healthy alternative to other meats.



Cholesterol count in various foods

Point 2

Lamb is rich in unsaturated fatty acids.

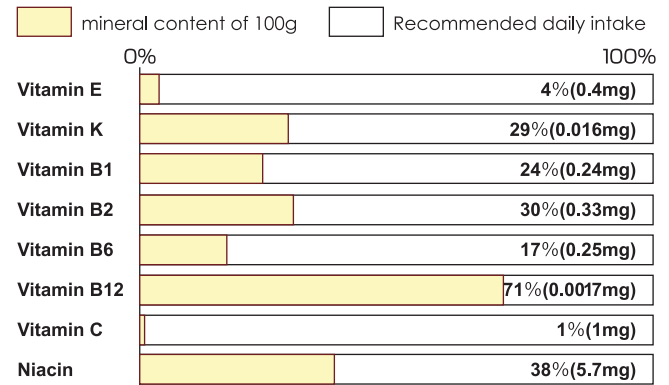
Unsaturated fatty acid is what is needed to actually lower your **cholesterol** and burn the unwanted fat. Lamb is chock full of this.

Point 3

Lamb is full of vitamins and minerals

Lamb is a good source of B12, the lack of which is, like iron, linked to the cause of anemia, B1, which prevents fatigue, and B complex, which prevents gastrointestinal disorders and dermatitis. It may very well be the **perfect meat**.

The mineral content of Lamb when compared to daily values



Point 4

Increased immunity

Lamb is also full of zinc. The intake of zinc is necessary for healthy white blood cells, which give you **immunity to various illnesses**. A lack of zinc also leads to hair loss, depression, emotional disorders, dysgeusia, acne, and arteriosclerosis. In addition, recovery takes longer and leaves the body open to further complication.



北海道レストラン

ひつじ

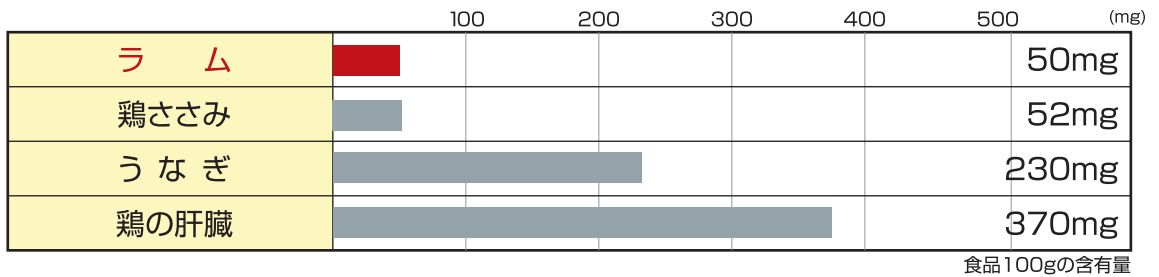
Hokkaido Restaurant
HITSUJI

羊肉はヘルシーって本当なんです!

Point 1

コレステロールが少ない羊肉

羊肉のコレステロール含有量は、他の食肉に比べ少なく、なんと魚肉と同じ50mg程度です。コレステロールは心臓病などの原因となるだけにコレステロールの少ない羊肉はヘルシーな食べ物とすることができます。



Point 2

不飽和脂肪酸が豊富に含まれている羊肉

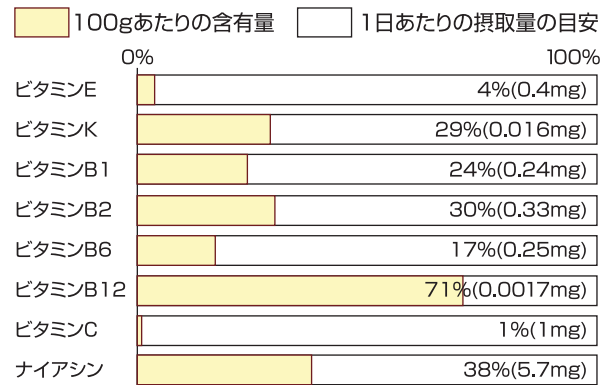
コレステロールを減らす要素として注目を浴びている不飽和脂肪酸が、羊肉には豊富に含まれています。

Point 3

ビタミンが豊富に含まれている羊肉

鉄分と同様に不足すると貧血の原因となるビタミンB12をはじめ、疲れをとるビタミンB1、胃腸病や皮膚炎を防ぐナイアシンなどのビタミンB群もたっぷり含まれている羊肉は、**パーフェクトミート**とも呼ばれています。

羊肉100gあたりの含有量と1日の摂取量割合



Point 4

免疫細胞が活性化

羊肉に含まれている亜鉛。

この亜鉛が**免疫細胞を活性化**する働きを持っています。

亜鉛が不足すると髪が抜け、うつ状態、情緒不安定、味覚異常、肌荒れ、動脈硬化が進行する、病気の回復が遅れる、などの症状があらわれてきます。



北海道レストラン

ひつじ

Hokkaido Restaurant
HITSUJI