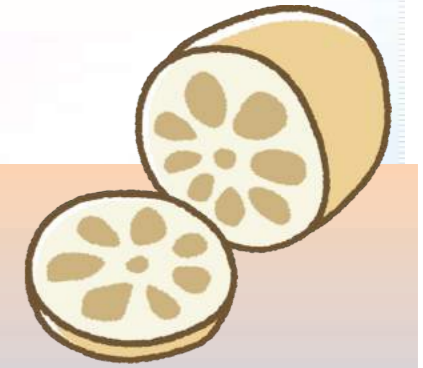


2018年冬 ～食のたより～

冬野菜の効用



《 レンコン 》

- ◎胃腸機能の向上
タンニンやムチンが含まれ胃粘膜の強化や保護が期待できる。
- ◎滋養強壮
ムチンには消化吸収向上作用がある。
- ◎老化防止
ポリフェノールが含まれており活性酸素から体を守り酸化による老化予防に役立つ。

《 大根 》

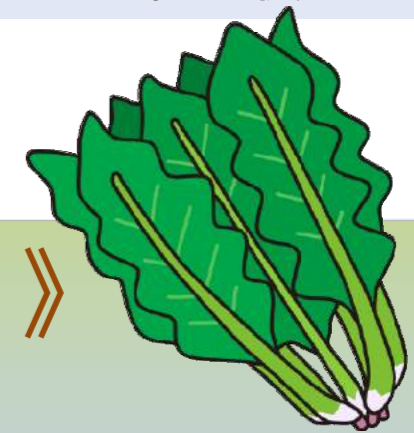


- ◎消化促進
タンパク質分解酵素プロテアーゼ
脂質の消化を助けるリパーゼ
胃液の分泌を促進するアリル化合物が含まれる。
- ◎ダイエットのサポートに
辛味成分のイソチオシアネートは代謝を活発にする燃焼効果や活性酸素を体外に除去するデトックス効果がふくまれる。



《 ほうれん草 》

- ◎便秘・腸内フローラ改善
不溶性食物繊維が多く腸内の蠕動運動が期待できる。
- ◎貧血予防
鉄分の含有量は葉物野菜類でトップクラス。
- ◎むくみ解消・血圧低下
カリウム含量が多く血液循環をサポートする。

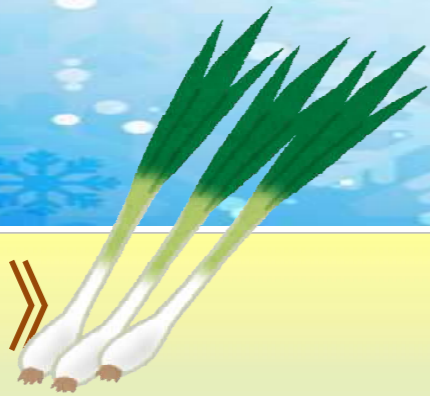


《 白菜 》

- ◎ダイエットのサポートに
約95%が水分のため低カロリー。
- ◎回復食として
消化が良く、お腹にやさしく病中病後にふさわしい。



《 ネギ 》



- ◎老化防止
アリシンが含まれ抗酸化作用が高く酸化によって起こる老化防止にも高い効果が期待できる。
- ◎生活習慣病予防
血液をサラサラにすることや、血管を丈夫にすることなど血栓や動脈硬化の予防へとつながる。

