

菜の花



旬の菜の花は、疲れやすい季節の変わり目に
毎日食べたい お助け野菜！

アブラナ科の緑黄色野菜である菜の花は、春の香りとおほろ苦さが特徴で、ビタミンA、B₁、B₂、C おしてカルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素がバランス良く詰まっています

高血圧の予防に

「カリウム」

豊富なカリウムが体内の塩分バランスを保ちます。
高血圧の治療用の食事にも向いています。

貧血症、骨粗鬆症予防に

「カルシウム・鉄分」

カルシウムは、ほうれん草の3倍、鉄分はニラの4倍も含まれており、女性におすすめの野菜です。



老化防止・風邪予防・美肌に

「ビタミンA・C・B群」

ビタミンCの美肌効果に加えて
ビタミンAは粘膜や皮膚を保護し
抵抗力を強めてくれます。

疲労回復・ストレス解消に

「植物性アルカロイド」

春野菜の苦味成分「植物性アルカロイド」はストレス解消や疲労回復などに効果的。季節の変わり目にもってこいの食材ですね。