

今月の食材

さやえんどう

さやえんどうは美肌
作りに役立つビタミンC
が豊富。食物繊維も
多いため整腸効果も！

すべまーいんどウ



食物繊維



リジン(アミノ酸)



β-カロテン



ビタミン類



カリウム



効果的な食べ合わせ

さやえんどうと食べ合わせると、より栄養効果がある食材の一例です。

- ・玉ねぎ→疲労回復に
- ・きくらげ→血液をサラサラに
- ・ホタテ→コレステロールが気になる方に
- ・カツオ、鮭→胃腸の機能を促進
- ・イカ→肌荒れを改善

