

今月の食材



かぼちゃ

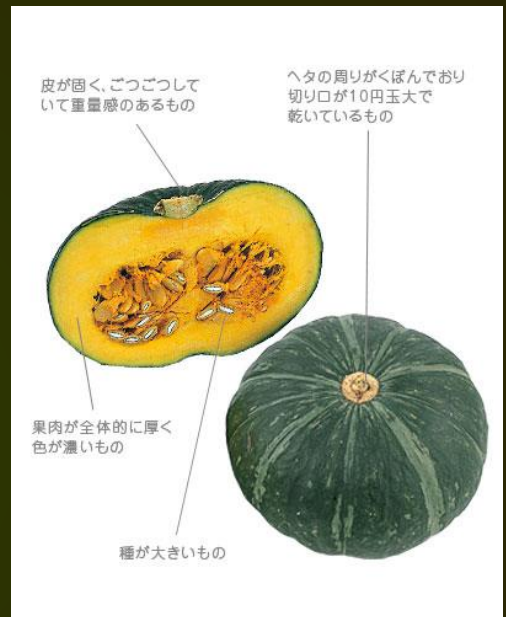


栄養バッチリ!!



- ◎βカロテン
- ◎カリウム
- ◎ビタミンC
- ◎ビタミンB1
- ◎ビタミンB2
- ◎ビタミンE
- ◎カルシウム
- ◎鉄分

美味しくて栄養価が高い！言う事なしです！



かぼちゃの効能

- ・ 免疫力を高める
- ・ 呼吸器系を守る
- ・ がん予防
- ・ 高血圧を抑える
- ・ 便秘解消
- ・ 冷え性、貧血改善など

からだによく効く！食べあわせ

かぼちゃ βカロテン ビタミンC	+	鶏肉や豚肉 たんぱく質	=	かぜ予防
かぼちゃ ビタミンC ビタミンE	+	鶏肉や豚肉 たんぱく質	=	免疫力増強
かぼちゃ ビタミンC	+	チーズ たんぱく質 カルシウム	=	ストレス緩和

