

かわしまだより

JAぎふ、川島支店
2018年3月号
0586-89-3301

『おんさい朝-かわしまグリーン』で販売している野菜の一部を紹介します。

ほうれん草



赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん含まれているカルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立ちます。栄養価が高い緑黄色野菜です。

かぼちゃ



抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、βカロテンがたくさん含まれています。食物繊維も豊富に含まれています。水溶性の他不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。

キャベツ



ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。胃が弱っている時にはキャベツを食べるようにすると胃が楽に感じますよ。

にんじん



たくさんのカロテンが含まれています。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。

おしらせ

終身共済、医療共済、年金共済、介護共済、子ども共済、その他生命共済
お見積もりキャンペーン **無料のお見積もりで粗品プレゼント!!**

詳しくはJAへ