

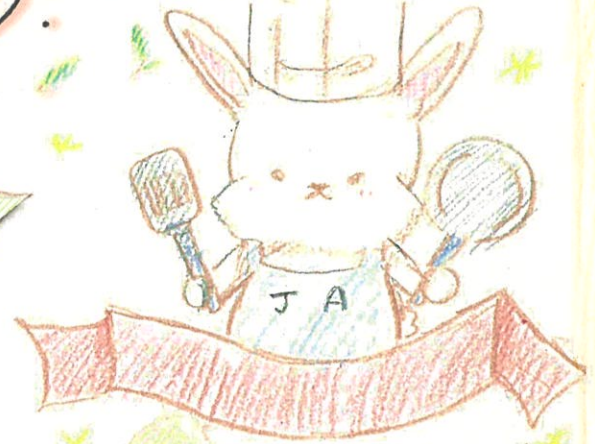
羽島中央支店バより

JAぎふ
4月号 羽島中央支店
(058)394-2080

免疫カアッアして

この時期を乗り切ろう!

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、できるだけ感染しにくい体にする為、免疫力を高める野菜を紹介いたします!



アスパラガス

アスパラガスの代表成分といわれるアスパラギン酸。

アスパラギン酸に含まれるサルサホゲニクグリコシドが免疫細胞の一つであり、T細胞を活性化し、抗菌作用、抗ウイルス作用、抗腫瘍作用などがあり、免疫強化食料として注目されています。

新玉ねぎ

ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄を含みます。

新玉ねぎの辛味成分(硫化アリル)は、風邪、インフルエンザに役立つ体の免疫力を高め、疲労回復の効果をもたらします。

腸内環境を整え、抗がん作用などの効果があります。

レンコン

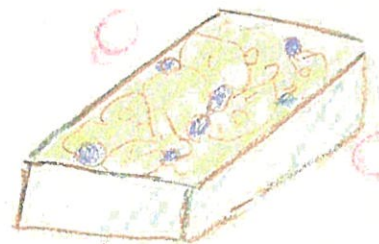
レンコンには、タンニンといわれる成分が含まれています。タンニンには抗酸化作用、抗がん作用、血管収縮作用があり、花粉症などのアレルギーを抑える効果があります。レンコンに含まれる大量のビタミンCとタンニンの抗酸化作用で風邪に強い体になることができます。

-料理- レンコンの酢作炒め

材料

レンコン... 300g、オリーブの塩漬け... 4つ、
オリーブオイル... 大さじ1、酢... 大さじ4、黒コショウ... 少々

- ① レンコンはアルミホイルでニラで皮をむき、水洗いして、薄切りにします。
- ② オリーブは糸状半分に切ります。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、①のレンコンを入れて炒めます。さらに②のオリーブと酢を加えていりつけ、黒コショウを振り完成です。





お知らせ



店頭にて夏物野菜の苗及び関の刃物の即売会を開催します

夏物野菜苗の即売会 (有)サミソ園芸種苗



期日 4月18日(土)・19日(日)
4月26日(日)~4月29日(水)
時間 9:00 ~ 13:00

関の刃物展示即売会



期日 4月18日(土)・19日(日)
時間 9:00 ~ 15:00

※その場にて包丁研ぎいたします。
(800円~)



ご来店 お待ちしております。 JAぎふ

おんさい朝市羽島中央グリーン