

栄 養 だ よ り 8 月 号

【 梅 ぼ し 】

★効能★

- 殺菌効果
- 疲労回復効果
- 冷え性予防
- 便秘解消
- 食中毒防止



酸っぱい成分



「クエン酸」

☆豆知識☆

梅干しを食べて「酸っぱい!!」と感じると唾液が出ます。

この唾液は「パロチン」というホルモンで、

「老化防止」に効果があります。

朝食（A食）にて時々梅干し提供中です。
食べて老化を防止しましょう☆

