

栄

養

だ

よ

り

10

月

号



☆かぼちゃの栄養☆

・抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミン C、ビタミン E）が豊富で非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。

☆かぼちゃの効能☆

・生活習慣病や風邪予防、便秘予防効果、免疫力 UP 等の効果があります。

