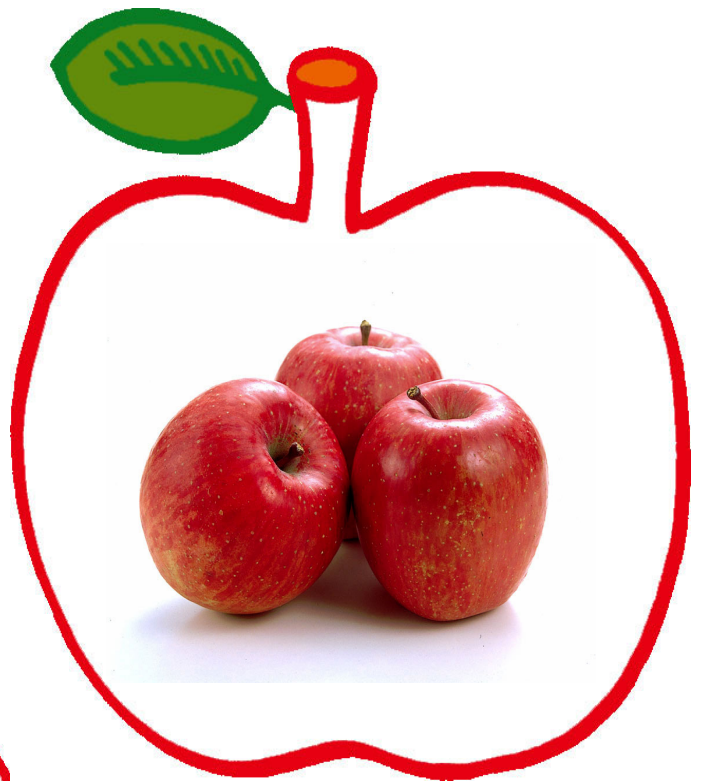


栄養だより
10月号
旬の果物
りんご🍏



りんごの生理機能

1. 高血圧予防
2. 便秘予防
3. 動脈硬化予防
4. がん予防

りんごの栄養価

1. カリウムが豊富
2. 食物繊維が豊富
3. 低カロリー
(1個あたり約55kcal)
4. ポリフェノールを多く含む