

栄

養

だ

よ

り

2

月

号

旬の食材
温州みかん



白い筋は「ヘスペリジン」が含まれており、
高血圧予防、動脈硬化予防の効果があります。

主な栄養成分

- *ビタミンC
- *カロテノイド
(β-クリプトキサンチン)
- *食物繊維

効能

- *風邪予防
- *便秘効果
- *高血圧予防
- *動脈硬化
- *脳梗塞予防
- *心筋梗塞予防
- *がん予防
- *老化予防