

# 栄養だより 3月号

旬の食材：菜の花

旬：2～4月



『愛知県』でも  
栽培されています!!

## 【菜の花の効能】

- \*皮膚や粘膜の抵抗力を強める。
- \*風邪予防
- \*老化防止
- \*便秘予防
- \*骨粗しょう症予防

## 【菜の花の栄養】

- \*春野菜の中で**ビタミン・ミネラル**が群を抜いて豊富。
- \***カロテン、ビタミン C**の含有量は**トップクラス**
- \***カルシウム、ビタミン B 群、鉄、カリウム、食物繊維**も豊富。