

栄養だより 8月号



今月の旬の食材

梨

梨の栄養

- ★ ビタミン類は少なく、**90%**が水分です。
- ★ 消化酵素を含む為、肉類の**タンパク質**を分解する作用があります。
- ★ **アスパラギン酸**を比較的多く含んでいるので、**疲労回復に良い果物**です



梨の効能

- ★便秘改善 ★高血圧予防 ★動脈硬化予防 ★心筋梗塞予防
- ★脳梗塞予防 ★利尿作用 ★咳止め

などあります!!