

栄養だより 10月号



旬の果物

柿

10月～11月

☆ 柿 の 効 能 ☆

- ★高血圧予防効果
- ★筋肉のけいれん等を防ぐ効果
- ★疲労回復効果
- ★風邪の予防
- ★がん予防
- ★老化防止

☆ 柿 の 栄 養 ☆

- ★カリウム
 - ★ビタミンA
 - ★**ビタミンC**
- ⇒一日に必要な量が柿1個で補えます!!

を豊富に含みます。

秋は果物が美味しい季節ですね。

柿は、「柿が赤くなれば、
医者が青くなる」

といわれるほど栄養価が
高い果物です。

