

栄養だより 11月号

旬の果物：温州みかん



みかんの栄養・効能

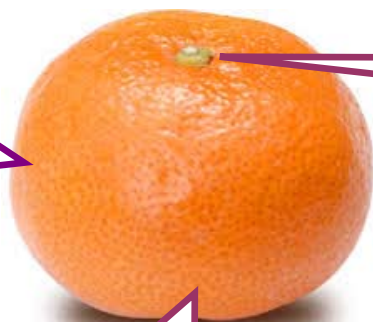
- * ビタミンCが豊富
- * **白い筋**は高血圧や動脈硬化予防
- * 風邪、高血圧、動脈硬化、
脳梗塞、心筋梗塞予防



美味しいみかんの見分け

皮

- ・ハリとツヤがある
- ・ふかふかしていない



へタ：小さ目

重さ：重みがある