

栄養だより 9月号

秋野菜の栄養効果 【秋バテを予防しよう!!】



カルシウムの吸収を促進する
ビタミンDを豊富に含みます。
干すことでより効果がUP!!



ビタミンCの含有量はキャベツ
の4倍程度と豊富。



ぬめりの成分であるムチンは胃
の粘膜を保護してくれる為、疲
労回復効果あり。



南瓜に豊富に含まれるビタミンE
は血行を促進し、身体を温
める効果あり。



じゃがいもに含まれる
ビタミンCは加熱しても
壊れにくいいため効率よく
栄養UP!!



ビタミンCとカルシウムが多
く含まれており、消化を助ける
食物繊維が多いです。