

ヤサイクル通信

R3.1.13(水)

～今週のお野菜～

・にら	三浦産	加藤農園さん
・キャベツ	三浦産	山田農園さん
・ブロッコリー	横須賀産	広瀬農園さん
・じゃがいも	横須賀産	山田農園さん
・土ネギ	三浦産	加藤農園さん
・ちぢみ法蓮草	三浦産	たがいく農園さん

☆今週の豆知識☆ <ちぢみ法蓮草>

ちぢみ法蓮草とは、冬の寒い時期に栽培し、通常の法蓮草に比べ甘みが強く、栄養価では、ビタミンCは通常の約3倍をふくんでいると言われていています。その他、鉄分、カルシウム、カロテンなどを多く含む野菜となっています。

《食べ合わせ》

- ・白、緑内障予防・・・法蓮草+ピーマン・人参・プラム・トマト
- ・ガン予防、血行促進・・・法蓮草+茄子・じゃが芋・ブロッコリー
- ・貧血、認知症予防・・・法蓮草+カキ・ハマグリ・ごま・レバー
- ・心臓病、高血圧予防・・・法蓮草+しいたけ・イワシ・わかめ