

ヤサイクル通信

R3.7.14 (水)

～今週のお野菜～

・じゃがいも	千葉県産	石橋農園さん
・万願寺唐辛子	横須賀産	山田農園さん
・新ショウガ	長崎県産	松本農園さん
・モロヘイヤ	三浦産	石井農園さん
・きゅうり	横須賀産	広瀬農園さん
・オクラ	横須賀産	山田農園さん

～今週の豆知識～

「モロヘイヤ」

モロヘイヤは「何にでも合う栄養成分の宝庫」と呼ばれるほど様々な栄養素が含まれています。中でもムチンには、胃腸や目などの粘膜を保護し肝機能を高める働きがあります。血糖値・コレステロール値の上昇を抑えるとも言われている健康的な野菜です。

* 生だとアクが強いので、火を通して炒め物やスープなどで食べるのがオススメです！！

☆じゃがいも・きゅうり・キノコ類と食べ合わせると栄養素の吸収率が高まります。