

ヤサイクル通信

R3. 9.1 (水)

～今週のお野菜～

・ 青しそ	三浦産	高梨農場さん
・ 金美人参	三浦産	加藤農園さん
・ 枝豆	三浦産	高梨農園さん
・ 小松菜	三浦産	加藤農園さん
・ ピーマン	横須賀産	山田農園さん
・ きゅうり	横須賀産	潤ちゃん農園さん

～今週の豆知識～

「 青しそ 」

薬味などで使用される青じそ。実は栄養価が高く、ビタミンミネラル・カルシウムを豊富に含んでおり野菜の中でも多くの栄養成分が含まれています。最近では赤じそにはアレルギー症状を緩和する効果があると言われています。

〈食べ合わせ〉

- ・ 不安、ストレス解消・・・しそ+牛乳・わかめ・小松菜
- ・ 貧血、ガン予防・・・しそ+牡蠣・レバー・シジミ
- ・ 血行促進、殺菌作用・・・しそ+ショウガ・酢・梅干し
- ・ 生活習慣病予防・・・しそ+ぜんまい・キウイ・しめじ

