

# ヤサイクル通信

R3.10.6(水)

## ～今週のお野菜～

・グリーンカール	横須賀産	平凡野菜さん
・紫水菜	横須賀産	水野農園さん
・冬瓜	横須賀産	山田農園さん
・ほうれん草	三浦産	加藤農園さん
・赤かぶ	三浦産	高梨農園さん
・長茄子	三浦産	吉田農園さん

## ～今週の豆知識～ 「ほうれん草の食べ合わせ」

貧血予防の代表野菜となる「ほうれん草」には、造血ビタミンと呼ばれる葉酸・マンガン・鉄分を豊富に含んでいる為、ビタミンCやたんぱく質を含む食材と食べ合わせることで貧血予防に有効といわれています。

- ・ガン予防、血行促進・・・ほうれん草+茄子・じゃがいも
- ・白内障、貧血予防・・・ほうれん草+ピーマン・人参・トマト
- ・貧血・認知症予防・・・ほうれん草+牡蠣・ゴマ・レバー
- ・高血圧・心臓病予防・・・ほうれん草+わかめ・イワシ・サバ