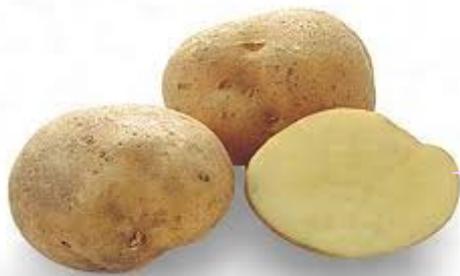


栄 養 だ よ り 10 月 号



【旬の時期】
10~12月
5~6月の年2回!!

【栄養価】

ビタミンC, 食物繊維、カリウム、低エネルギー

特に、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱に強い為、効率UP!!

【効能】

高血圧、老化防止、健胃作用、胃潰瘍

じゃが芋は、胃にやさしい
食べ物です。

