

栄養だより 11月号

秋の食材：人参



含まれる栄養素

- * β -カロテン
- * ビタミンA
- * リン
- * カルシウム



栄養効能

- * がん予防
- * 潰瘍予防
- * 免疫力強化
- * 視力回復
- * 骨・歯強化
- * 肝臓病予防
- * 高血圧予防
- * 肌荒れ予防

