



「やさい」ってどうしてたべなきゃいけないの???  
おいしくないし栄養もないと思うんだけど・・・

「やさい」は、**スーパーフード**なのよ!!!

ビタミン・ミネラル・カリウム・食物繊維など、栄養がいっぱい入っています。

- ビタミンは、皮膚・粘膜を丈夫にし、シミ・しわ・にきび・日焼けを防ぎます
- ミネラルは、1日の疲れ、ストレスを柔らげます
- カリウムは、体から余分な塩を出す手助けをします
- 食物繊維は、腸内環境を整え便秘を予防します
- 食事のはじめに1皿食べると、血糖の急上昇をおさえ血管の老化を予防します
- 血管のさびをとり、脳卒中や心臓病、高血圧、糖尿病の予防に効果あり
- 免疫を上げ、がん予防に効果あり
- 低脂肪・低エネルギーのスーパーダイエット食材
- よく噛んで食べると幸せホルモン(セロトニン)が出て  
幸福感を高めてくれます
- 料理のだしにも使えるよ

