

春の訪れが待ち遠しいですね♪

※わさびの辛さと同じ成分、
アリルイソチオシアネート

旬 みずな



ビタミンC、ビタミンE、βカロテンが豊富！
それらの抗酸化作用が、免疫力をアップしてくれます。
骨や歯を丈夫にするカルシウムもたっぷり！
その含有量は、なんと！牛乳の2倍なのです♪

★血栓を予防する効果
脳卒中や心筋梗塞の予防が
期待されます。

★強力な抗菌作用
病原菌 (0-157など) の予防に
効果が期待されています。

★強力な解毒効果
抗がん作用がある事がわかっています。

※辛み成分が
すごい！



＜白菜とみずなのゆず胡椒・塩昆布サラダ＞

材料 (1人分)

- 白菜 …1/2枚 みずな …1/8束
- 塩 …少々
- ※塩昆布 …小1/3 ごま油 …小1/4
- ゆず胡椒 …適量 いりごま白 …適量



- ① みずなは3cmにカット。
- ② 白菜は3cmの長さに細切り。
塩をふり、しんなりしたら水分を絞る。
- ③ ①②と※を混ぜ合わせたらできあがり♪

高カカオ チョコレートの健康パワー！



① 抗酸化効果が期待できる！

～人間の体をサビつかせる活性酸素と闘ってくれる
カカオポリフェノールを豊富に含んでいます。

- ★コレステロール値を下げる
- ★動脈硬化の予防作用
- ★がんの発生を抑制する

② 集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる！

～テオブロミンという成分が、
神経を鎮静させる作用があることもわかっています。

③ ミネラル、食物繊維が豊富！

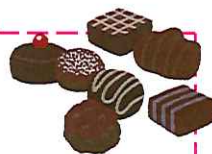
～カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが
バランスよく含まれており、食物繊維も豊富です。

高カカオ
チョコレートとは？

原料となるカカオが、70%以上
含まれているものをいいます。

効果的に食べましょう

- ★一日に食べる量は、味と香りを楽しむ程度
(25g～50g) が体にも良いそうです。
- ★ポリフェノールの抗酸化効果は、食べてから数時間
続くので、数回に分けて食べましょう。



普通のチョコレートより
カロリーも脂質も高いので
食べすぎは良くありません！

注意



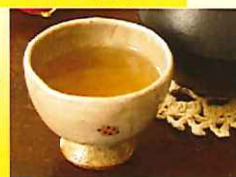
節分

(2月3日)

～新年に福を呼ぶために、邪気をはらう行事です。

＜福豆ほうじ茶＞

- 余った節分の豆 …適量
- ほうじ茶葉 …お好みの量
- お湯 …適量



- ① 豆をフライパンに入れて
弱火で空煎りする。
- ② 急須に①と茶葉を入れてお湯そそぐ。
少し待ったら出来上がり♪

節分の豆が残って
いませんか？豆の香ばしい
香りが広がりますよ♪

