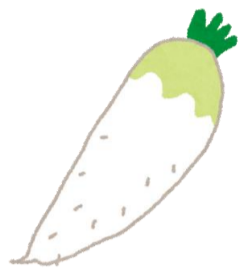




今の時期がおいしい冬野菜

大根



大根に含まれる消化酵素は消化を助け、胃腸の働きを助けてくれる働きがある。

白菜



食物繊維が豊富で、便秘改善効果がある。シミやしわを予防するビタミンCも多く含まれている。

かぶ



胃腸の機能を高め、胃もたれを予防する効果がある。

ごぼう



食物繊維が多く含まれ、便秘改善に効果がある。老化防止にも効果的。

れんこん



便秘解消・潰瘍・貧血予防に効果がある。

春菊



独特の香りが特徴です。この香りによって、咳を抑えたり、胃腸の働きを改善する効果がある。

冬野菜は、寒いときに収穫される野菜なので体を温める効果があります。



『よく噛んで食べる』ことによって8つのいいことがあります！

ひ み こ

合言葉は、**卑弥呼の歯がいてーぜ!**

ひ

肥満予防

よく噛むと満腹感が刺激され、食べ過ぎ予防。を食することで、味覚が発達する。

み

味覚が発達する

よく噛んで多くの食べ物を食べることで、味覚が発達する。

こ

言葉の発音をはっきり

口周りの筋力が発達するため。

の

脳の発達

噛む刺激で脳の働きが活発になる。



歯

歯の病気の予防

噛むことで唾液が出て、歯を守る。

が

がん予防

唾液が発がん性物質の毒性を抑える。

いー

胃腸の機能回復

噛むと消化酵素がたくさん出て消化を促進する。

ぜ

全身の体力向上

よく噛むと体に力が入り、体力も向上する。