



白菜

寒い季節のアツアツ鍋の定番食材



白菜のすごい効果

風邪予防 健胃・解熱・二日酔い防止



白菜1枚のビタミンC



みかん1個と同じ

カルシウム



牛乳50ml相当



塩分を体外に出す働き、酸化防止効果で、血液サラサラ

血栓ができるのを防ぎ、ガンも予防する



白菜の美容効果

白菜は、キャベツより糖質が少なくカロリーが低いので、ダイエット向き

食物繊維が多 腸を整え便秘解消、美肌効果抜群！！



大根



大根おろし、みなさんはどうしてる？

大根には 毒消し作用があり、肉や魚に使われることが多いのです。



下手な役者のことを「大根役者」と言いますが、

大根の毒消し作用で、「食あたりしない＝当たらない」という洒落です。



大根の消化酵素「ジアスターゼ」によって、消化を助ける働きがあります。ビタミンCカルシウムなど、栄養豊富で、健康のためにもよい野菜です。



とっても地味ですが、

千切り大根、大根おろしは、大変な働き者です。

一度、じっくり味わってみてください。

