

## 今回のお届け内容

かぶ		産地	東広島	硝酸態窒素	470ppm	根にはジアスターゼ、葉にはビタミンA、食物繊維、カルシウム、鉄があります。 効能: 消化促進、動脈硬化、ガン
		糖度	5.1%	備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)	20.3kcal			
ホウレンソウ		産地	東広島	硝酸態窒素	770ppm(葉部) 1600ppm(莖部)	栄養バランスの優れた野菜です。 カロチン、ビタミンB1、B2、C、K、鉄、カリウム、葉酸、葉緑素などを含みます。 効能: 貧血、ガン、肝機能改善、風邪、高血圧、増血効果、止血効果
		糖度	5.8%(葉部)	備考	特別栽培	
			4.6%(莖部)			
		エネルギー (100gあたり)	23.1kcal(葉部)			
18.3kcal(莖部)						
ねぎ		産地	東広島	硝酸態窒素	82ppm	香り成分の硫化アリル、βカロチン、ビタミンB1、B2、カルシウム、カリウムが含まれます。 効能: 食欲増進、疲労回復、冷え性、低血圧、風邪、肩こり
		糖度	7.2%	備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)	28.6kcal			
にんにく		産地	東広島	硝酸態窒素	50ppm	香りの成分硫化アリルに薬効があります。ビタミンB1も含まれます。 効能: 疲労回復、動脈硬化、コレステロール、高血圧
		糖度	24.0%	備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)	95.5kcal			
ごぼう		産地	熊本県	硝酸態窒素	170ppm	根菜の中でも特に食物繊維が多く、100g中8.5gほど含まれます。 効能: 大腸ガン、便秘、動脈硬化
		糖度	18.2%	備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)	73.0kcal			

人参		産地	熊本県	硝酸態窒素	86ppm	人参を1/4本食べるだけで、成人の1日のビタミンA所要量を満たします。体内でビタミンAに変わるβカロチンは皮の近くに特に多く含まれます。 効能:ガン、免疫力強化、動脈硬化、老人抑制
		糖度	12.6%	備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)	50.4kcal			
ポンカン		産地	熊本	硝酸態窒素	16ppm	ビタミンCが多く、風邪予防や美白効果が期待できます。また、カリウムも多く含んでいるので、ナトリウムの排泄を促進し、高血圧予防や、むくみの解消に効果があります。
		糖度	12.0%	備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)	48kcal			
スープ		原材料	玉葱、人参、セロリ、キャベツ、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、にんにく、こぶ、チキンスープ、塩、オリーブ油	エネルギー (400ccあたり)	175kcal	添加物は使用していません。 調味料はEVオリーブ油、天然塩、黒酢のみです。 安全・安心な野菜を、昆布と国産鶏の出汁で煮出したほっとする優しい味のスープ。体温と免疫力を上げ元気が湧いてくるスープです。