

## 今回のお届け内容

サボイキャベツ (ちりめんキャベツ)		産地	東広島	硝酸態窒素		特徴的な成分、ビタミンUを含んでいます。ビタミンC、βカロチン、食物繊維も豊富です。 効能: 胃炎、胃潰瘍、肌荒れ、便秘、肝機能
		糖度		備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)				
ねぎ		産地	東広島	硝酸態窒素		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		備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)				
ごぼう		産地		硝酸態窒素		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		備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)				
人参		産地		硝酸態窒素		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		備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)				
ポンカン		産地		硝酸態窒素		
		糖度		備考	特別栽培	
		エネルギー (100gあたり)				
スープ		産地		備考		