



8月31日は 野菜の日

350gの野菜を取り入れよう! おいしい野菜のお話

厚生労働省は、疾病の一次予防に重点を置いた健康づくり運動である「健康日本21」の中で野菜の摂取目標を定めています。**健康維持の為に1日に350g野菜を食べましょう!**

おいしいアスパラガスの選び方

効能

- 疲労回復
- 肝機能促進
- スタミナ増強
- 抗酸化作用
- 血流改善・動脈硬化予防

おいしいナスの選び方

効能

- 抗酸化作用
- 眼精疲労緩和
- 高血圧症予防
- 生活習慣病予防
- デトックス

おいしいトマトの選び方

トマトの保存に適した温度は10℃前後。青目の部分が残っているものは、常温で追熟させ冷蔵庫に保存しましょう!

効能

- 抗酸化作用
- 美肌効果
- 動脈硬化抑制効果
- 老化抑制
- 風邪予防

\アンケートに答えると抽選で当たる!!/
熊本県産お野菜セット
くまモングッズ
プレゼント!

100名様 OR 50名様

写真はイメージであり天候等により多少変更がございます。

応募はこちら →