

ちよびとコラム

春の味覚 たけのこの栄養



たけのこは食物繊維が豊富で、便秘改善や大腸がん予防の効果があります。天ぷらにしたり、煮物や炒め物に入れたりして食べましょう。

(P.N. ミナフジコ)