

ちよびつとラム

春の皿には苦味を盛り

春野菜特有の苦味は「植物性アルカロイド」という成分です。

この植物性アルカロイドには腎臓のろ過機能を高め、体内の老廃物や毒素を排出したり、肝臓の機能を高める働きがあります。

春の苦味のある野菜を食べて、冬の間体に溜まってしまった毒素を出し、体を目覚めさせましょう。



(P.N. ミナフジコ)