

ちびっつとコラム

春の味覚 たけのこの栄養

たけのこはタンパク質が豊富で、ビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。食物繊維も豊富なため、便秘や大腸ガンの予防にも効果的です。わずかにカリウムも含み、高血圧の予防にも効果があります。カロリーも低いいため、ダイエット効果にも適しています。
(P.N. ミナフジコ)

