

ちびっことコラム

# 山菜の 王様 「たららの芽」

天ぷらなどにして食べるたららの芽には様々な栄養があり、「山菜の王様」と呼ばれています。特にたららの芽はカリウムを多く含み、高血圧の予防、むくみ予防、糖尿病予防、ダイエット効果などがあります。

(P.N. ミナフジコ)

