

ちよびつとコラム

旬の野菜には旬の効能がある!



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体の中にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。逆に、冬には身体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富です。

(P.N. ミナフジコ)