

ちびっことコラム

かぼちゃで 免疫力を高めよう!

かぼちゃには、免疫力を高めるのに効果的なビタミンA、ビタミンC、ビタミンEがバランスよく含まれています。

インフルエンザや、今話題のコロナウイルス対策にかぼちゃを使った料理を取り入れてみてはいかがでしょうか?

(P.N. ミナフジコ)

