

ちよびとコラム

# 梨の栄養

梨には疲労回復に役立つアミノ酸の一つアスパラギン酸が多く含まれています。また、汗と共に流出しがちなカリウムも多く含み、水分と共に補給できるため、まだまだ残暑で汗ばむ

この時期には  
ぴったりの  
果物と  
いえます。



(P.N. ミナ フジコ)