

ちびっことコラム

# なすの効能



なすには高血圧を防ぐはたらきのある「カリウム」が豊富です。また、なすの皮に含まれる「ナスニン」という色素は、がんや動脈硬化、高血圧などの生活習慣病の予防や、眼精疲労の緩和、視力の回復を助ける効果もあるそうです。

(P.N. ミナフジコ)