

ちびっことコラム

2月のほうれん草は 栄養満点!

この時期のほうれん草は夏物に比べて、がんや動脈硬化の予防に効果のあるビタミンCが約7.7倍、1束でレモン10個分に相当します。

冬の方が夏より成長に時間がかかる分、たくさんの養分を土から吸収できるためです。

(P.N. ミナ フジコ)

