

12月は・・・

野沢菜

こんな効果があるんだよ♪

免疫力アップやガン予防

野沢菜の漬物には「食物性の乳酸菌」多く含まれているから乳酸菌が生きのまま腸に入り善玉菌を増やし悪玉菌を減らせてくれるよ！また、ガンの素となる毒素を便として排出してくれるよ！

美肌作り

ベータカロテンやビタミンCが豊富でニキビの炎症を防いだり、血液循環を促すことでクマやくすみを改善する働きがあるよ！

むくみ取り

野沢菜に含まれているカリウムが体に余分な塩分を排出してくれるよ！

目の健康維持

ビタミンC、セレンには抗酸化作用があり、目をスマホやパソコンの光障害から保護してくれるので眼精疲労の改善や高齢性の病気である白内障や加齢黄斑変症を予防してくれるよ！

便秘解消

野沢菜には食物繊維も多く含まれており腸内の糖分やコレステロールを吸収、排出する作用があるよ！

みはらしファームで
野沢菜を食べてみよう！

☆トマトの木☆

☆名人亭☆

☆麦の家☆

☆やってみらっし☆

ただいま思案中・・・お楽しみに！！