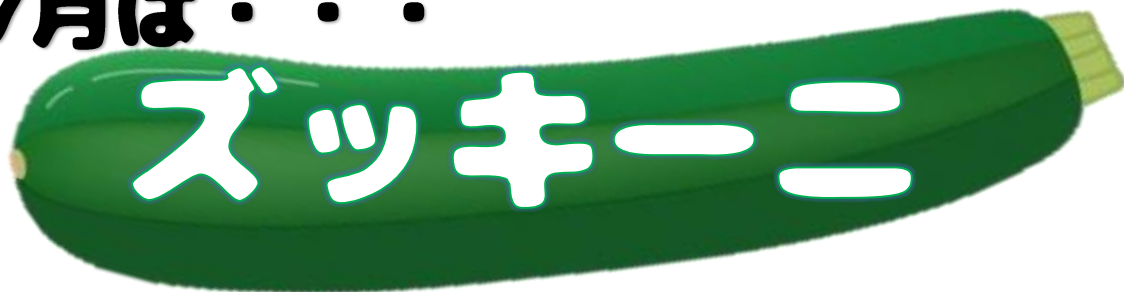


7月は・・・



こんな効果があるんだよ♪

熱中症予防

ズッキーニの約90%が水分！キュウリに豊富に含まれているカリウムが汗で不足しがちな水分を補給！

夏太り解消

ビタミンB群、ベータカロテンが脂質や糖質の代謝を助け基礎代謝が低下し太りやすい夏の夏太りを解消！

むくみ対策

ズッキーニに含まれているイソクエルシトリンには利尿作用があり老廃物を排出してくれるよ！

美肌作り

ズッキーニに含まれているカロテンはお肌を保護しビタミンCはコラーゲンの生育を助けてくれます！

貧血防止

ズッキーニに含まれている葉酸という水溶性のビタミンの一種で酸素を運ぶ赤血球を成熟させてくれるよ！

便秘解消

不溶性の食物繊維が消化、吸収させることなく大腸に届くよ！

みはらしファームで
ズッキーニを食べてみよう！

☆トマトの木☆

ズッキーニのチーズ焼き

☆名人亭☆

天ぷら・漬物・サラダ

☆麦の家☆

日替りメニュー

ズッキーニのラタトゥイユのカルツォーネ又は夏野菜カレーのカルツォーネ

☆やってみらっし☆

ズッキーニとコーンピザ作り体験