

8月は・・・

スイートコーン

こんな効果があるんだよ♪

若返り
エイジングケア効果

ビタミンEは抗酸化作用が強いので老化の原因になる活性酸素を取り除いてくれるよ！

便秘改善
大腸がん予防

粒皮はセルロースという不溶性の食物繊維で出来ているため腸内環境を整え腸の働きを活発にしてくれるよ！

イライラ
注意力低下予防

ビタミンB1が野菜平均の2倍！！
全身にエネルギーを運び糖質をエネルギーに変えてくれるので体に必要な栄養を補えるよ！

高血圧
肥満
糖尿病予防

セルロースは血中コレステロールや血糖値の上昇を抑えてくれるよ！

疲労回復
夏バテ予防

アスパラギン酸が体の疲労の原因である乳酸を分解してくれるよ！

みはらしファームで スイートコーンを食べてみよう！

☆トマトの木☆

サラダ・蒸し野菜

☆名人亭☆

サラダ・天ぷら

☆麦の家☆

スイートコーンたっぷり！スイートコーンフランス

☆やってみらっし☆

スイートコーンとズッキーニのピザ作り体験