

9月は・・・

なす

こんな効果があるんだよ♪

夏バテ解消

なすに含まれているカリウムには
体の熱を逃がす働きがあるよ！

肌トラブルを 予防

なすの皮に含まれているポリフェノール
の一種「ナスニン」は抗酸化作用が
強いので
しみ・しわ・たるみ・そばかす
などの肌トラブルを防いでくれるよ！

がん・生活 習慣病予防

なすの皮に含まれているポリフェ
ノールの一種「ナスニン」には喫煙
やストレスなどによって発生したが
んや生活習慣病のもととなる活性酸
素を抑えてくれる作用があるよ！

眼精疲労の緩和

ブルーベリーと同様の働きで眼
の網膜を再結成してくれるよ！

みはらしファームで
なすを食べてみよう！

☆トマトの木☆

マーボーなす

☆名人亭☆

天ぷら・なすの揚げそば

☆麦の家☆

なすみそフランス

☆やってみらっし☆

なすピザ作り