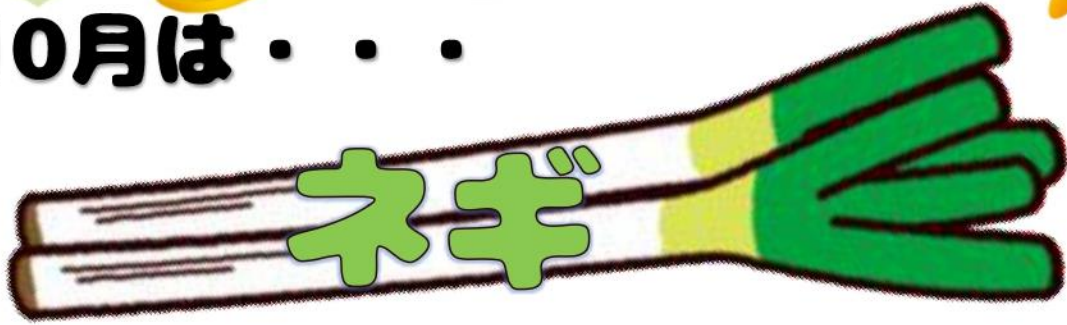


10月は・・・



こんな効果があるんだよ♪

**肩こり・冷え性改善**

ネギに含まれている硫化アリルという成分が血行を良くしてくれるから肩こりや冷え性に効果があるよ！

**肌荒れ予防**

ビタミンCは肌のコラーゲン合成に欠かせない栄養素！肌荒れを予防し健やかな肌を保ってくれるよ！

**疲労回復**

ねぎに含まれている硫化アリルには乳酸を分解する作用があり疲労回復に効果があるよ！

**高血圧予防**

ねぎの葉の青い部分にはカリウムが多く含まれているため、高血圧の原因となる塩分に多く含まれる「ナトリウム」を身体の外に出しやすく、血圧を下げる効果があるよ！また、硫化アリルには血液を促して血栓を予防する働きがあるよ！

**風邪に効く**

ねぎに含まれている硫化アリルには強力な殺菌作用と鎮痛効果があり、揮発性が高いので喉に当てるだけでもいいよ！

みはらしファームで  
ねぎを食べてみよう！

☆トマトの木☆

長ネギとツナのやみつき和え

☆名人亭☆

鴨南ばん

☆麦の家☆

ただいま思案中・・・

☆やってみらっし☆

山盛りねぎのマヨピザ