

3月は・・・

ふきのとう

こんな効果があるんだよ♪

貧血予防・改善

鉄や葉酸が多く含まれている為
貧血予防や改善に働くよ！

胃腸の働きを高める

特有の香りのフキノリド
という成分が胃腸の働きを良くして
くれる効果があるよ！

老化防止

若返りのビタミンとも言われるビタミンEが豊富！

高血圧やむくみ予防

カリウムには、ナトリウムを
排出する役割があり高血圧や
むくみ取りに作用があるよ！

食欲増進や 消化促進

独特の苦みがあるフキノール酸などの
ポリフェノール類が食欲増進や消化促進
をしてくれる効果があるよ！

みはらしファームで
ふきのとうを食べてみよう！

☆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！！