

2月は・・・

ほうれん草

こんな効果があるんだよ♪

爪割れや乾燥の予防

B カロテンが爪を作るセラチン
形成に欠かせないもの！
爪の乾燥や爪割れの予防に！

ガン予防

B カロテンには抗発ガン作用や免疫力
を活発にしてくれる作用があるよ！

肌や唇の荒れ予防

ビタミンB2も豊富で
肌荒れや唇の荒れ予防にも
オススメ！

貧血予防

鉄も豊富で貧血気味や
顔色が悪いという人にオススメ！

疲労回復や美白効果

ビタミンCが豊富だから疲労回復や美白効果があるよ！

みはらしファームで
ほうれん草を食べてみよう！

☆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！！