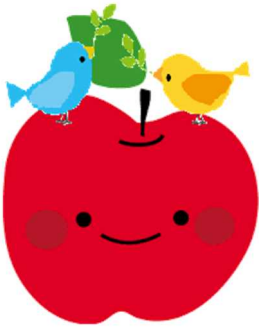


実りの秋♡



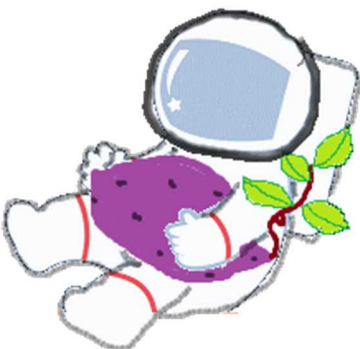
「リンゴが赤くなると医者が青くなる」

- 多くのポリフェノールが含まれている。
- クエン酸が疲労回復に有効である。
- 水溶性食物繊維のペクチンが便秘を防ぐ。
- ペクチンは善玉菌を増やす。
- カリウムがむくみ防止に！

※100℃以上で加熱するとペクチンが8倍ほど増えます。

きのこの「菌活」

- 豊富な食物繊維が腸の働きを促し善玉菌を増やす。
- ビタミンDが骨を強くする。
(干しきのこにすることでビタミンDが増えます)
- 旨味成分(グアニル酸)が豊富にあるので料理がおいしくなりますよ。



NASAが認めた「さつまいも」
水耕栽培ができる点や、栄養のバランスの良さ、また葉や茎も食べられるためゴミがほとんどない利点があります。
将来、宇宙ステーションで栽培され主食として大活躍するかもしれませんね。

ウェルシュ菌 ☠️ を知っていますか？

- 肉や魚入りの、時間が経った煮込み料理に多くいる
- 8～22時間経過で、下痢・腹痛の症状
- 調理後の常温放置で急増殖する

カレーなど多く作った場合は、冷ましてから冷蔵庫で保管し、食べる分だけとりわけて温めることをお勧めします。