

# 栄養だより

平成21年 4月 NO.167

野も山も、春たけなわの季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

## いちご について



最近のいちごはハウス栽培のものが多く年中食べられる果物になっていますが

本来の旬は・・・4月～5月です

### ● 主な栄養素として・・・ ●

**ビタミンC**・・・疲労回復、美肌効果、風予防などに効果的です

**カリウム**・・・塩分の排出を促します      **葉酸**・・・貧血予防に役立つ

**食物繊維**・・・便秘に効果あり

老廃物の排出を高めてコレステロール値を下げる

赤い色は**アントシアニン**という色素・・・発ガンを抑える作用がある

甘みには**キシリトール**が含まれている・・・虫歯予防効果的！