

栄養だより

平成21年 5月 NO.168

風薫る爽やかな季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

さやエンドウ について



サヤエンドウは、生育の途中で摘み取られる為、熟したものより**ビタミンC**が多い(コラーゲンの生成、抗菌作用、抗ストレス作用、シミ、ソバカスの予防)その他、肌を美しく保つ**ベータカロチン**や、糖質・脂質の代謝に欠かせない**ビタミンB群**が豊富です。

～ 他のエンドウの種類について ～



グリーンピース

←グリーンピース(未熟な豆をさやから取り出したもの、量の多くは缶詰や冷凍のものが多い

スナックエンドウ→さやと大きな実との両方を食べる。

実は甘い。さやはやわらかく、歯切れがよい。



スナックエンドウ