



丘珠ベジシユー

ケール と 赤ビーツ どっちがお好き？

ケールって、知ってる？

キャベツやブロッコリーの仲間で、緑黄色野菜です。

抹茶の様な風味のある野菜です。

ビタミンA、ビタミンC、カルシウム食物繊維などが豊富です。



赤ビーツって、知ってる？

かぶの仲間・・・ではなく、ほうれん草、てんさいの仲間です。

(※てんさい(甜菜):砂糖の原料:ビート)

切り口まで真っ赤な色が特徴です。

オリゴ糖が豊富でおなかの調子を整えたり血管を拡張させ、運動能力を高めたり冷えを予防したりする効果が期待されます。

