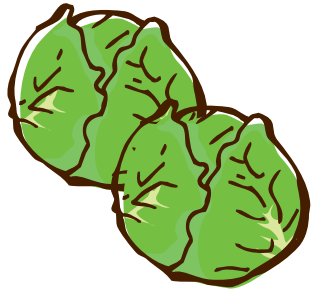


# GREEN(緑)の仲間たち

## レタス



ビタミンやβ-カロテンが多く含まれており、風邪などの感染症を防ぎます。香川県の冬レタスは全国6位の生産量です。

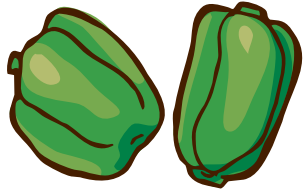
いまや「らりるれレタス」の名前は全国区！生食だけでなく、鍋に入るとしゃきしゃきした歯ごたえが楽しめます。

## オクラ

オクラのねばねばには、コレステロール・血圧を下げる働きや、胃の粘膜を保護する働きがあります。ビタミンや鉄分などをバランスよく含んでいるので、疲労回復にも役立ちます。熱にも強く、加熱によるビタミンCの損失も少量。夏場はのど越しが良くなり、食欲の低下を防いでくれます。



## ピーマン



一般的に知られている緑色のピーマンは、まだ完熟していない未熟果です。完熟すると赤や黄色に変わります。ビタミンCの含有量もレモンがそれ以上。ビタミンCはメラニンを分解する効果もあるので、日焼け対策にも。油で調理することによって吸収率も高まるので、炒め物にも最適です。

## ブロッコリー

生産量、全国4位のブロッコリー。びっしりとついている無数のつぼみには、開花に必要な栄養が詰まっています。

ビタミンや葉酸などが豊富で、ゆでるだけでなく、スープやシチュー、炒め物や天ぷらなどにも合います。



わたしの仲間はこの他にもたくさんいるよ。

緑色は心身の疲れを癒したり、リラックスできる色。

実は、緑色の野菜には色だけでなく、疲れを癒したり

リラックスする成分が含まれているんだよ。

キミも緑色野菜を食べて、やさしい人になろうよ。

