

ぐりーん GREEN



目はオクラ

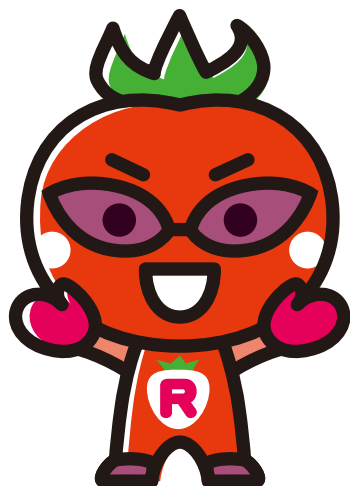
オクラのヌメヌメにはコレステロールの吸収を抑えたり、腸を整えたりする作用があるよ。

頭はレタス

レタスは成分の95%が水だけど、体に必要な栄養成分をバランスよく含んでいるよ。生で食べるのが一般的。でも、加熱してもおいしいよ。



胸のマークはブロッコリー
ブロッコリーは開花前のたくさんのつぼみの集まり。開花に必要な栄養がいっぱい詰まっているよ。



やさしくるん

