

YELLOW (黄) の仲間たち

タマネギ

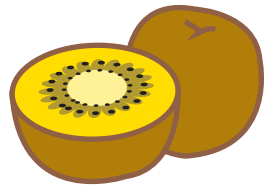


タマネギは野菜の中で最も糖質が多く、そのほとんどがエネルギー源として使われ、疲労回復に重要な役割を果たします。

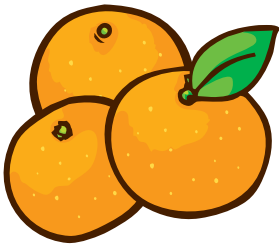
切ったときに涙が出るのは、硫化アリルという血液をサラサラにする成分が含まれているからです。

さめきゴールド

その名の通り、香川県で誕生した金色のキウイフルーツで、とても甘いの
が特徴です。普通のキウイフルーツの約3倍ものビタミンCが含まれてい
ます。果実の大きさは平均で160～180gと世界最大級。食べ応えもたっ
ぷりです。



ミカン



ミカンにはビタミンCが豊富。ミカン2個で大人が1日に必要なビタミ
ンCを満たします。ミカンの白いスジには食物繊維が含まれているので、
なるべく取り除かずに食べるようにしましょう。

「小原紅早生みかん」や「はるみ」、「テコポン」、「スイートスプリング」な
どの品種があります。

カボチャ

カボチャにはビタミンEとβ-カロテンが豊富で、免疫力を高めた
り、体を守ってくれる成分が豊富に含まれています。

また、カボチャの種にも実に負けない栄養があります。



わたしの仲間はこの他にもたくさんいるよ！！

黄色野菜は太陽と同じ色！！みんながいつもキラキラ笑顔で
いられるお手伝いをするよ。

風邪などのウイルスを退治するために、ビタミンたっぷりの

黄色野菜をたくさんとろう！！