

年末年始の健康管理のキーワード

「ビタミンの多い野菜」



＜キャベツ＞

=含まれる栄養と効果=

- ビタミンC
 - 風邪の予防
 - 疲労の回復
 - ビタミンK
 - 肌荒れ
 - 血液の凝固促進
 - ビタミンU
 - 骨の形成
 - 抗潰瘍作用
 - 葉酸、鉄 など
- 「キャベジン」
(胃や十二指腸に)
- * 分解酵素「ジアスターゼ」→胃酸過多、胃もたれ、胸やけ



＜かぼちゃ＞

- ビタミンA
 - ビタミンB
 - ビタミンC
 - ビタミンE
 - カルシウム
 - カリウム
 - 食物繊維 など
- 相乗効果
- 疲労回復
 - 体の強壮
 - 貧血
 - 血行不良の改善
 - 免疫力を高める
 - 抗酸化作用
 - 冷え症の改善
 - あくみ便秘の改善



＜小松菜＞

※毎日新聞「おいしく健康カレンダー」より

- βカロテン
 - ビタミンC
 - ビタミンK → 血液の凝固促進
 - カリウム → あくみの改善
 - マグネシウム、鉄
 - カルシウム → 骨や歯の形成、イライラを抑える など
- 疲れはくくなる



めちゃうまさば 昆布醤油漬け (骨取り)

注意は!

あと味ほんのり 昆布の風味



めちゃうまさば昆布醤油漬け (骨取り) 140g(2枚)
塩分 約1.6%
国産のさばを昆布だしを利かせた白醤油に漬け込みました。
配送センター平野支所の組合員さんからの「昆布漬けのさばがほしい」の声に応じて開発しました

食べてみました!

平野支所 枚方支所 開発商品



＜感想＞
鶏の臭みがなし、
「しっかりした味付」
「甘すぎない味付」
↓
私好みの味
今まで食べた「冷凍の焼き鳥」と全然ちがう!

私のいちおしは つくね串!

あなたはどれにする?

炭火香る 日南鶏の屋台やきとり



ごはんがすすみます! (4種盛り)



枚方支所!! 開発商品
おいしさ納得の本格やきとり
備長炭・炭火仕上げ
にんにくのお供に
つくね串
もも串
むね串
ももね串
にんにくあり
炭火香る! 日南鶏の屋台やきとり 250g(8本)
日南鶏を炭火焼きで仕上げ、にんにくをきかせたタレで味付けしています。
※冷凍食品
小袋・大袋
980円 (税込 1,058円)

＜感想＞
びっくりしました!!
「さば」のイメージを一新!
昆布の旨み「グルタミン酸ナトリウム」が、「さわら」のような「優しい味」に仕上げました。