

赤しその栄養効果

- ・ 漢方薬でも使用される素材。
- ・ 赤い色素⇒抗酸化作用。
- ・ アレルギー症状を緩和する効果。
- ・ ビタミンやミネラルも豊富。



青しその栄養効果

- ・ 薬味や添えに使われる香辛野菜。
- ・ 香りの成分に殺菌力がある。
- ・ 食中毒を防ぐ効果。
- ・ 動脈硬化予防・がんの抑制。



クエン酸の栄養効果

- ・ 酸味成分。
- ・ 疲労回復を助ける。
- ・ 食欲増進。
- ・ 血流の促進。
- ・ 胃腸の働きを整える。
- ・ カルシウム、鉄の吸収を助ける。

