

青菜の栄養

ほうれん草

食物繊維

→便秘予防

鉄分吸収補助・ストレス解消

→ビタミンC



水菜

骨粗鬆症予防

→カルシウム

貧血予防

→鉄分



小松菜

貧血予防

→鉄分

鉄分吸収補助・ストレス解消

→ビタミンC



春菊

皮膚などを健康に保つ

→β-カロテン

便秘予防

→食物繊維

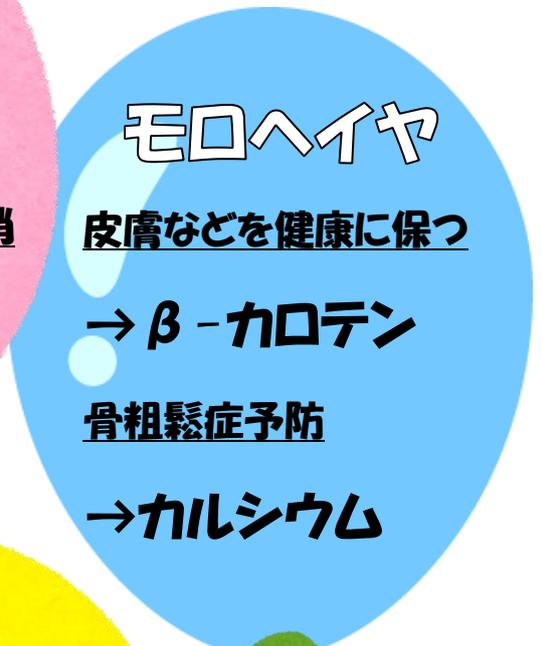
モロヘイヤ

皮膚などを健康に保つ

→β-カロテン

骨粗鬆症予防

→カルシウム



青梗菜

むくみの解消・予防

→カリウム

