



HARVEST OF THE MONTH

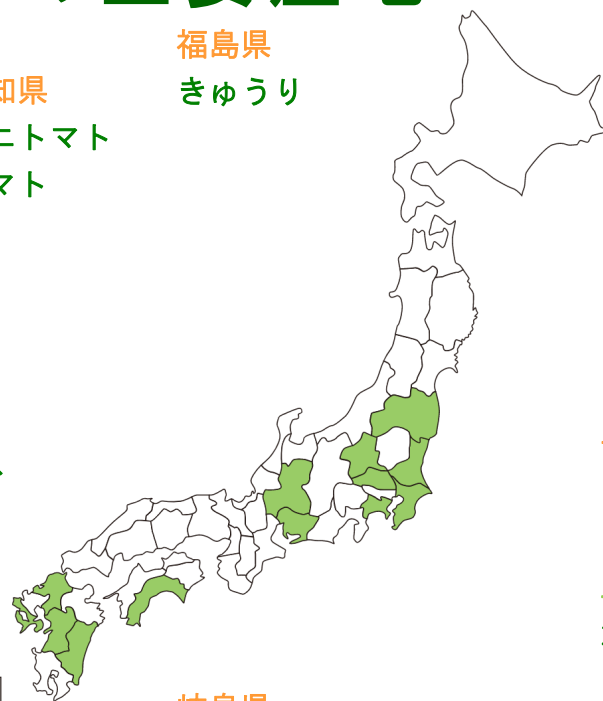
12月の主要産地

寒さがぐっと深まって冬の訪れを感じる今日この頃、今年ももう残りわずかですね。

今月の注目食材は、【りんご】です！

近年たくさんの種類が楽しめるようになったりんごですが、イギリスのことわざでは「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」と言うほど、栄養や健康効果があるそうです！りんご特有のリンゴ酸には、乳酸を減らし新陳代謝を活発にする働きがあります。また、水溶性・不溶性両方の食物繊維が含まれているので、便秘改善も期待できます。果肉に比べ、皮部分には1.5倍の食物繊維、1.6倍のビタミンCが含まれるので、皮も食べるのがおすすめです。

冬は乾燥や寒さで免疫が下がりやすい時期です。栄養豊富な野菜や果物を積極的に取り入れ、新しい年を元気に迎えましょう！



愛知県
ミニトマト
トマト

福島県
きゅうり

群馬県
耕人会
レタス
サニーレタス
ロメインレタス

熊本県
トマト
ミニトマト
レタス
サニーレタス
ロメインレタス

埼玉県
レタス
サニーレタス
ロメインレタス
三和農林
貝割れ大根

福岡県
レタス
サニーレタス
ロメインレタス

千葉県
きゅうり
トマト
旦那花
江戸菜

岐阜県
サラダコスモ
アルファルファ

茨城県
レタス
サニーレタス
ロメインレタス
きゅうり
藤枝農園
水菜

宮崎県
ミニトマト
きゅうり

高知県
レタス
サニーレタス
ロメインレタス

長崎県
レタス
サニーレタス
ロメインレタス

神奈川県
レタス
サニーレタス
ロメインレタス

