

# Recommendation List

**わさび菜 FROM 茨城県**

ビタミンCをはじめ、B2やβカロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。



**安納芋 FROM 鹿児島県**

糖度が高くねっとりとした食感です。ビタミンC・E、カリウムが豊富に含まれています。



**海老芋 FROM 静岡県**

脂肪の燃焼に必要なビタミン B2が多く、カロリーも低いので、ダイエットには最適な食材です。



**金時人参 FROM 岡山県**

抗酸化作用があり、アンチエイジングや美肌に効果があるとされているリコピンが豊富です。



**国産いちご FROM 栃木県or長崎県**

美肌を保つビタミンCを多く含み葉酸やカリウムも豊富に含まれます。



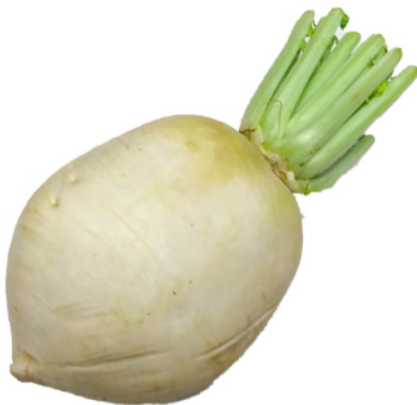
**プチヴェール FROM 静岡県 or 群馬県**

ビタミン、ミネラルにβ-カロテンが沢山含まれ、全体的に非常に栄養バランスが良い食材です。



**金柑 FROM 宮崎県**

強い酸味があり、皮にはさわやかな香りや甘味があります。とくに皮の部分には、ビタミンCやカルシウムが豊富です。



**芽キャベツ FROM 静岡県**

ビタミンCがキャベツの4倍あります。カリウムも豊富に含まれます。



**聖護院蕪 FROM 京都府**

冬に甘味や旨味、香りが増しおいしさが一段とさえてきます。胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。



**インカのめざめ FROM 北海道**

黄色の色素成分「ゼアキサンチン」が豊富で活性酸素を除去します。

**丸大根 FROM 京都府**

肉質がとても柔らかいのに煮くずれしないのが特徴で、辛味や大根臭さが少なく、甘みがあります。



**レディースサラダ FROM 神奈川県**

外側が美しい赤い色で、内部の色は純白。皮ごと食べることでアントシアニンを摂ることができます。

**ルレクチェ FROM 新潟県**

カリウムも比較的多く高血圧予防に期待できます。



**芹 FROM 宮城県or茨城県**

ビタミンCを多く含みます。セリ特有の芳香にはオイゲノールなどの成分が含まれ、鎮静効果があるとされています。

**有機バナナ FROM エクアドル**

食物繊維が豊富でオリゴ糖を含み腸の働きを活性化させます。

