

Recommendation List

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。



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。



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。



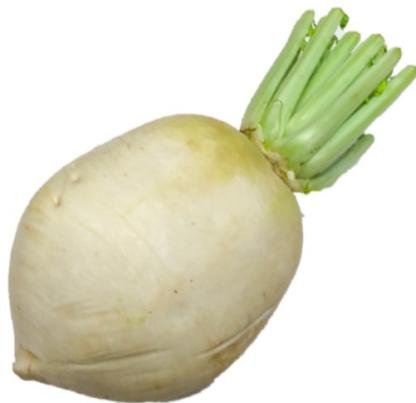
プチヴェール FROM 静岡県 or 群馬県

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と甘味があります。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。



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。



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。