

9月

2022.9月の健康情報

お役にたてるでしょうか。(株)ロコガイドHPを参考にしています



いちじくは栄養豊富で「不老長寿の果物」らしいです。



生のいちじくは85%が水分です。
水溶性食物繊維のペクチン、
カリウム、カルシウム、
マグネシウム、鉄などのミネラル、など
栄養素も豊富に含まれています。



おいしく、かしこく味わって 提案

1. 食べ方の提案

ヨーグルトに入れて食べる (ドライいちじく)

※ヨーグルトの乳酸菌とイチジク of 食物繊維の相乗効果で腸内環境を改善

※タンパク質と一緒に食べることで鉄の吸収をよくする



2. 注意点

食物繊維を多く含むため、摂りすぎると下痢、
おなかの弱い方は食べる量を考えて



おいしさが
ギュ

3. いちじくと相性のいい食材

※チーズ・味噌

※ビタミンCを多く含むフルーツや野菜と一緒に食べると、
いちじくに含まれる鉄の吸収を良くしてくれる

ドライいちじく

秋を味わう

秋を味わう