

# 本日のおすすめ

しょくもつ 食物せんいたっぷり！腸内環境を整える  
ヘルシー食材、「ごぼう！」



## ごぼうの栄養



## 栄養たっぷり おいしい！

ごぼうには「食物せんい」がたっぷり入っています。食物せんいは、おなかの調子を整えて、便秘を防ぐのに役立ちます。さらに、血糖値の上昇をおだやかにする働きもあるので、健康にい良いです。

また、ごぼうには「ポリフェノール」という成分が入っていて、体のサビつきを防ぐ（=老化を遅らせる）働きもあります。そのため、元気でいたい人にぴったりの野菜です！

ごぼうを食べると、腸が元気になって、お肌もきれいになるかもしれません。積極的に食べたい野菜のひとつです！



もちもち

