

病気にならない為の体づくりをトータルサポートする松島薬局です😊
みなさん、こんにちは！

毎月1つご紹介している【薬食同源】の免疫力を高める食材、本日第⑩弾をお届けいたします！

今日ご紹介するのは【栗】です🍂！

秋の味覚の代表格で、今まさに収穫の時期ですよ😊お客様からも、採れたてホヤホヤの栗をたくさんいただきます😊栗ごはんにしたり、栗カボチャのサラダにしたり、日々の献立に一役買っています👍

栗は小粒ですが、実は栄養素がぎっしりと詰まっているのです！ビタミンCや食物繊維、カリウム、葉酸など…。

ビタミンCは、美肌効果があり、風邪予防にも最適です！食物繊維も豊富に含まれているので、腸内環境を整えてくれて、便秘改善にも役立ちます👉カリウムは、余分な塩分を体から排出してくれるので、高血圧予防として、血圧が高めの方にオススメです😊
また、栗には葉酸も多く含まれているので、特に妊婦さんにもオススメです👉

栗の特徴的な「ホクホク感」と「自然の甘さ」を楽しみながら、是非食事にうまく取り入れて、健康で美味しい食卓にしてみても、いかがでしょうか？

