

某さんに君もおすすめ



# ブロッコリーの の万能効果

VITAMIN

栄養の宝石箱!ブロッコリーの栄養素

ブロッコリーには、  
タンパク質、食物繊維、ビタミンβカロテン、  
カリウム、葉酸、鉄など  
健康には欠かせない栄養素が  
豊富に含まれています。

高たんぱくで高食物繊維のブロッコリーは、  
心臓の健康を守ったり、  
がん予防になる抗酸化作用も強い  
まるで栄養の宝石箱のような野菜なのです。



鮮度の良いブロッコリーの選び方

ゆですまないのがポイント!  
茎も栄養があるので食べて



- ・ 鮮やかな緑色
- ・ 黄色く変色していない
- ・ 蕾が密集している
- ・ 茎にハリ・ツヤがある

