

17.4/17

# 畑丸ごとセット

## 本日の野菜&果物

トマト	三浦	鈴木さん	大根	三浦	吉田さん
春キャベツ	三浦	長嶋さん	カールレタス	三浦	吉田さん
玉ねぎ	長崎	松尾さん	小松菜	奈良	島田さん
島バナナ	鹿児島	肥後さん			

島バナナは微量に化学肥料使用、他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

桜の花が舞い散り、桜色の花びらと青葉が絶妙な調和が彩る今日この頃、暖かいのか、寒いのか、よくわからない陽気の中、みなさ～ん、お変わりございませんか～?!今年の春は日々の気温変化、朝晩と日中の気温変化が激しく体調を崩しがちになります。みなさ～ん、体調管理には充分ご注意ください。

毎週のように体調管理に注意というけど実際どのように注意すればいいの…と素直な疑問をお持ちの貴方、そうですよね。体調管理…どうすりゃいいの…という感じでしょうか…

簡単明瞭、答え一発、よこいでお届けしている畑丸ごとセットを食する。これが一番かも…なんちゃって、宣伝しなくちゃ!しかし皆の衆、食はいの一番で大事なことです。栄養豊富でおいしい野菜を食べる…基本中の基本ですね!

そこで今日は玉葱の話なんぞを一席おつきあいください。玉ねぎは血液をサラサラにしたり、ダイエットにいい、などといわれていますが成分で最も多いのは糖質で、ビタミンやミネラル類はそれほど多くありません。が、玉葱の外皮にはポリフェノールの一種ケルセチンが含まれています。ケセラセラではなく、ケルセチンですよ…念のため。ケルセチンは強い抗酸化力を持っていますので血管をしなやかに、丈夫にしてくれます。さらに悪玉コレステロールを減らしたり、脂肪の吸収を抑える働きもあるのです。素晴らしい!ケルセチンの働きがダイエットに大いに影響を与えるわけですね。玉葱の外皮は天然染料の原料としても知られていますが、今では健康食品として玉葱の外皮が注目されています。

お次にひけ～しは、硫化アリル(硫化プロピル)の存在ざんす。血液サラサラ効果が注目され一時は玉葱も大ブームになりました。血液がサラサラになるという事は、血圧が下がる、動脈硬化の予防にもなり、脳卒中や心筋梗塞の予防にもなります。

硫化アリルは加熱すると変化するので、血液サラサラ効果を期待するのでしたら生食がお勧めです。生食といえば今の時季の玉葱がピッタシカンカン!玉葱…お主もなかなかやるの～!玉葱…今日も食べなくちゃ・食べなくちゃ!

4/24 お届け予定

5/2 お届け予定

長葱・ほうれん草・雪下大参・ブナシメジ  
かぶ・サニーレタス又はトマト・柑橘類

小松菜・春キャベツ・大根・ピーマン  
きゅうり・柑橘類・お楽しみ