

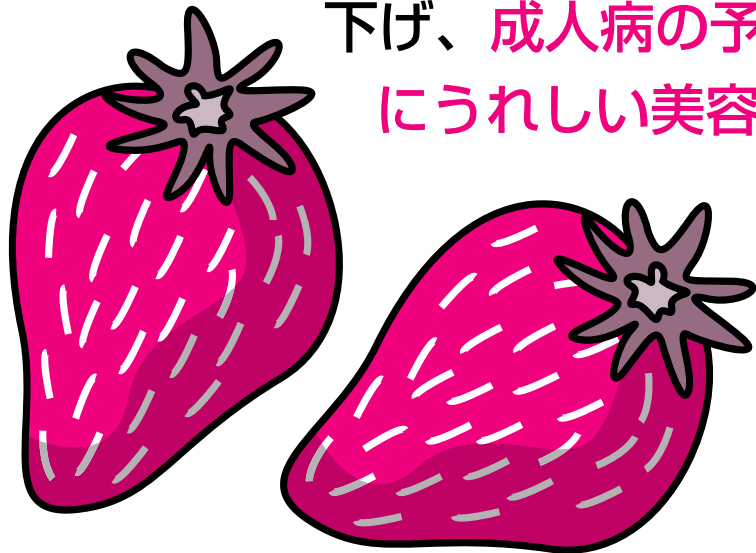
いちご

春の果物の女王といえは“いちご”。赤くて甘くてかわいいちごは、生で食べる消費量では日本が世界一と言われるほどの人気の果物です。

いちごはバラ科の植物で、品種改良を重ね、今では種類は100種類ほどあるといわれています。

栄養価はレモンと並ぶほど**ビタミンCが豊富に含まれています**が、いちごはレモンより1回にたくさん食べることが出来るので、**ビタミンCをたくさん摂ることができます**。

また、赤い色素のアントシアニンには、抗酸化作用で**がん予防や肝機能障害の軽減の効果**や**視力回復の効果**も期待されています。ペクチンは、血中のコレステロール値を下げ、**成人病の予防に効果**があるとされています。ビタミンCには**女性にうれしい美容効果**もあります。



ビタミンCは水溶性なので、ビタミンCが水に溶け出さないように、さっと水洗いして生で旬の味を楽しみましょう！

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。