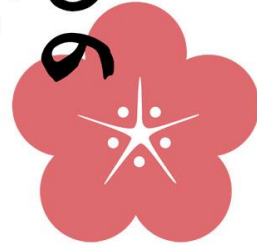




# ゆうげ

# 謹んで 初春の お慶びを 申し上げます



平令和二年元旦  
和幸園職員一同

## みかんを食べて、

## 風邪予防!

冬はこたつに入りながら

みかんを食べるといふ

イメージがありますが、

みかんにはビタミンCが

豊富に含まれており、果物の少ない冬場は、

風邪の予防に役立ちます。また、みかんの

酸味、クエン酸には血液サラサラ効果や疲労

回復効果もあります。

**おすすめの食べ方は筋や袋も一緒に食べる**

ことです。みかんの筋や袋には毛細血管を

強化し、中性脂肪を分解する成分が含まれて

います。また、食物繊維も豊富で便秘の予防

にもなるので、ぜひ、筋や袋も一緒に

食べて下さい。

編集後記

令和二年はどのような年になるのか、

今からワクワクしています。皆さんにとって、

よい年になりますように!

(管理栄養士 佐藤)

