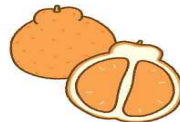




デコポン



デコポンは種がほとんどなく、手で裂いてみかんのように袋ごと食べられます。糖度が高くバランスの良い甘味と酸味が魅力です。「デコポン」という名前はポンカンの改良種であることと、ヘタに出っ張りがあることから名付けられました。熊本県不知火（しらぬい）地方で栽培されたことから、別名「不知火（しらぬい）」とも呼ばれています。

【デコポン栄養成分】

クエン酸



デコポンの酸味の主体はクエン酸で、このクエン酸には疲労回復効果が期待できます。

ペクチン（水溶性食物繊維）

ペクチンは外皮や薄皮に多く含まれる水溶性食物繊維の一種で、腸内細菌のエサとなり整腸作用の効果があります。



ヘスペリジン（ビタミンP）

柑橘類の皮や白い筋に多く含まれるポリフェノールの一種です。血圧上昇抑制や血中脂質の改善作用などの効果が期待される成分です。

令和8年4月



春野菜を美味しく！



新緑が芽吹き始める春には、この時期にしか食べられない春野菜が多く出回ります。春野菜はその味わいだけでなく、豊富な栄養も特徴で、美容や健康のためにもぜひ取り入れたい食材です。

●**春キャベツ**・・・葉が柔らかく甘味が強いのが特徴です。ビタミンCや胃粘膜を整えてくれるキャベジン豊富に含み、**免疫力向上や胃腸の健康維持**に役立ちます。



●**アスパラガス**・・・アスパラに含まれるアスパラギン酸で「**免疫力アップ**」「**疲労回復**」など多くの効果が期待されています。



●**春にんじん**・・・βカロテンやリコピンが豊富に含まれているので**抗酸化作用や動脈硬化予防**などが期待できます。



●**山菜（ふきのとう・わらびなど）**・・・タンパク質や脂質が少なく、食物繊維が豊富です。害虫から身を守るために苦味成分（植物性アルカロイド）が含まれるものが多く、この苦味成分が**老廃物の排出や新陳代謝の促進**に役立つとも言われています。

