

# 毎月19日は「食育の日」です！

## スイートコーンで夏の疲れをふきとばそう

### 食物繊維

腸の働きを  
活発にします

### ビタミンB1

疲労回復に  
役立ちます

### マグネシウム

カルシウムの  
働きをたすけ  
ます

### カリウム

高血圧  
むくみ対策に

### ビタミンB2

皮膚や粘膜  
を守ります

### ビタミンE

アンチエイジ  
ング効果に役立ち  
ます



### 選び方

- 皮の緑が濃くヒゲが茶色いと新鮮で甘みがあります。
- 皮付きがなければ、実が先端まで詰まって、ツヤとハリがあるものを選びましょう。

### ポイント

鮮度が落ちやすい食品です。  
時間が経つほどみずみずしさがなくなり、糖度も落ちてしまいます。  
早めの調理がおすすめです！

