



きゅうりは、約95パーセントが水分でカリウムと
 いう栄養素が多く含まれています。カリウムは体
 の中の余分な水分や塩分を排出させる働きがあ
 り、むくみの改善が期待できます。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな働きをするかを表しています。



きゅうりの中華風漬け* 牛乳○
 豚肉とキャベツのみそ炒め○*★
 ごはん★ たら玉スープ*○★

- エネルギーになる…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…*