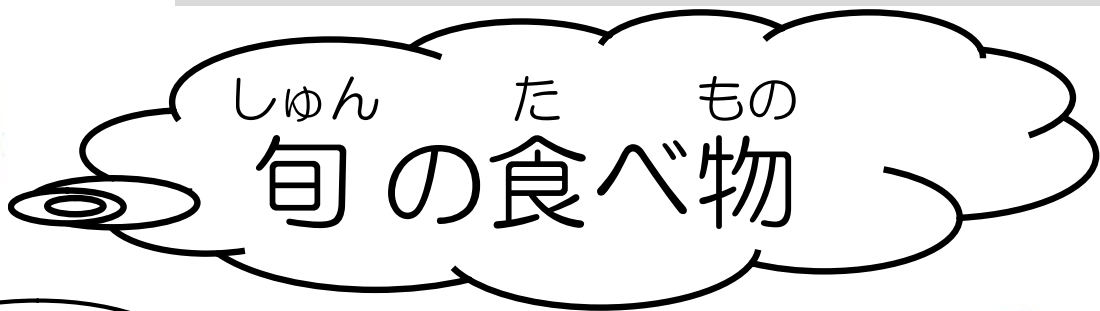


いただきます！見沼

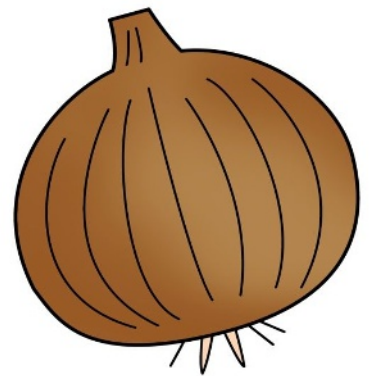
が っ

5月たまねぎ



りゅうか 硫化アリル

- ♥ ビタミンB1の吸^び収^{わん}を助^きけて、
つか^{きゅうしゅう} 疲れをとってくれます。
- ♥ 加熱^かすると甘^{あま}くなります。
- ♥ たまねぎを切^きると、なみだ^でが出る
のは、この硫化アリル^{りゅうか}が原因^{げんいん}です。



しょくもつ 食物せんい

- ♥ おなかのちょうしを
ととのえます。
- ♥ おなかのちょうしをよくし、便秘^{べんぴ}を
よぼう^{よぼう} 予防^{よぼう}します。



たまねぎをひやして
おくと、目^めにしみに
くくなるんだよ。

