



### パイナップルのチカラ

**ビタミンB1** 疲労回復、肌荒れの改善や予防に

**糖質** 体や脳のエネルギー源 集中力アップ、疲労回復に

**ビタミンC** 免疫力向上、筋肉・骨の強化や美肌づくりに

**食物繊維** 大腸がんなど生活習慣病予防に

**カリウム** 高血圧予防やむくみ解消に

**鉄** 貧血予防や疲れにくい体づくりに

**マグネシウム** 骨や歯を作る 神経の興奮を抑える働きも

## パイナップル

～トロピカルフルーツの代表格～

### 選び方

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが  
**63円**切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい 広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	( ) -

### 楽しみ方・食べ方のコツ

**おいしい切り方**  
お尻に行くほど甘い 縦に切り分けると均等に甘さが行き渡る

**わらわら** 肉料理のお助け役 タンパク質分解酵素「プロメライン」肉を柔らかくする効果や消化を促進する働き

生のままカットし肉に添える、すりおろして肉をマリネするなどがお勧め

生のままデザートとして、アイス、キャンディー、スムージー

### 保存方法

高温や直射日光を避け、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ **長期保存** 食べやすい大きさにカットし、保存袋に入れて冷凍庫へ

カットしたものは冷蔵庫で保存し、3日で食べ切る