



こごみ 【クサソテツ】

国産

無農薬

食物繊維が豊富…整腸作用でおなかすっきり

不溶性食物繊維が胃や腸の中で水分を吸収してふくらみ、腸の動きを活発にさせ、身体に有害な物質を吸着する性質があり、一緒に便として排出する働きがある。

βカロテン…生活習慣病の予防、免疫力アップ

皮膚や粘膜の細胞を正常に

鮮やかなグリーンにはβカロテンがたくさん含まれていて、ミニトマトやブロッコリーより多く含まれる。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に、また皮膚や粘膜の細胞を正常に働かせ、免疫力を高める効果がある。

ビタミンKが豊富…骨を丈夫に

ビタミンKはカルシウムを骨に定着させてくれる

ビタミンEが豊富…老化防止、美容に

ビタミンEは血管を酸化から守り、血行を良くする働きがある。強い抗酸化作用もあることから生活習慣病予防にも♪

◆こごみの可食部100gあたりの成分

生のこごみに含まれる成分の量を下表に載せています。

エネルギー	28kcal	ビタミン	無機質
水分	90.7g	カロテン	1200μg
たんぱく質	3.0g	E	1.8mg
脂質	0.2g	K	120μg
炭水化物	5.3g	B1	0mg
灰分	0.8g	B2	0.12mg
飽和脂肪酸	-g	ナイアシン	2.9mg
不飽和脂肪酸	-g	B6	0.03mg
コレステロール	0	葉酸	150μg
食物繊維	5.2g	パントテン酸	0.6mg
		C	27mg