

野菜ソムリエ Candacoの

ヤングコーンの豆知識 (ヘビコーン)

旬
5~6月



《選べる》 ツヤがあり、鮮度よい。つやつやのしずく。赤色があざやか!!

《保存法》 乾かしたらNG。しめらせて新聞紙に包み、野菜室



1番果はズイトコーンにて

2と3も摘果して養分が1本に集中しやすくなる!!

ヤングコーン = 若採り・未熟
29 kcal . 3.3g 糖質

ズイトコーン
89 kcal
13.8g

カリウムや
亜鉛は
多い

ヤングコーン = 野菜・乾燥ズイトコーン

除草剤の基準が低く!!

ヤングコーンと
ズイトコーン
は多量に

葉酸

... 赤血球をつくる!! 貧血予防!! 認知症対策!!

食物繊維

水溶性 0.2

不溶性 2.5

水分可

↓

よくか

↓

腸を刺激し

カリウム

... 身体の水分バランスを保つ
余分な塩分を排出

便秘対策

今日の旬の味覚を楽む!!