

雪下になんじんでは何だ??

今から^(ちよと)ちよと前 ... そーだなあ 30年ぐれ前かな。

津南でになんじん作ってる農家んしょがいたんだと。

秋、出荷する11月に入ると^(すく)あまの頃、初雪そ...

あれよあれよと言う間にモッサンモッサン降って来て...

になんじんなんて^(もろ)へえ掘らんねえほど積ったんだつお。

春なつて雪が^(消えて)けーて畑に行つて「あのにんじん、

じょけんなつたんだべ」なんて言つて掘つてみたら

になんじんの匂いもしねえしみずみずしいし
まあずうんまくてうんまくて♡

そいでその話が広がつて...

そいが「津南が生んだ奇跡の雪下になんじん」の始まりぞ。



雪下になんじんは品種じゃねやんだ

雪の下で走成冬し春掘り走成にした
になんじんのこと

だすけ、3月末~4月頃が出荷もウマさも
ピークなんですぞ。

(積雪や天候により前後します)

雪下になんじん

- ひよみ玉
- はまべに
- こうとく
- クリステイヌ
- ほどが主体

雪下になんじんで女子カアッポ

生産者さんたちのお母さんの肌は皆とってもキレイ★
なんでそんなにキレイで若らしいの? 教えてー!!!!



になんじんの中にはビタミンAが^(たくさん入ってるんだ)いっぱい入ってるんだよ
ビタミンAは美肌作りには絶対欠かせない!!

カロテン^(聞いたことあるべ?)になんじんの橙色の色素なんだから
あれは Carrot (キャロット) が由来にもなってるほど、いっぺこ入ってるんだって。

体の中に入ると必要な分だけビタミンAに変わり、

皮膚や粘膜を健康に保つたり、乾燥を防いだり
病原菌からのバリアーの役目も。

抗酸化作用を発揮、生活習慣病の予防にも。

になんじんに含まれるカロテンの量は
ビタミンAに換算すると
(生) 100g中 4100IUもあり
成人男性 1日分の必要量の
2倍以上!!



女しよが喜ぶ栄養成分のバランスが良い!!
カロテン以外の栄養バランスもバッチリ揃ってます。

(一般的なになんじんに含まれる栄養成分)

K

カリウム

排便を促し、血圧上昇を抑える。
野菜や果物に豊富だが熱に弱い。
カリウムが体内に充分あると
余分な塩分も排出してくれるが同時に
不足しやすいミネラル。

ビタミン **B1**

神経の働きも常に保つ役割が
あるので不足すると
全身の倦怠感や手足のしびれ
むくみが出る。

Ca

カルシウム

血液凝固、筋肉の収縮作用
神経興奮の抑制、血圧のコントロ
ールなど毎日しっかり摂りたい
ミネラル。

ビタミン **B2**

皮膚やツメ、髪などの健康維持に
不可欠。不足すると口内炎や
皮膚炎などになる

食物繊維

水分を吸収しやすく便のかさ
増やし、排便を促す。
腸内の善玉菌を増やし、腸内環境
を整える。
また有害物質を体外へ排出し、
大腸がんの予防効果が期待。

葉酸

細胞の分裂や成長に関わりが
あるビタミン。
葉酸の働きを助けるビタミンB12
(動物性食品に豊富)と一緒に
摂ることも大事
妊娠中の女性に不可欠!!