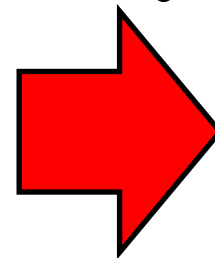


食の善悪シリーズ

減量中だけど食べたい！  
そんな時の味方です。



## ○超ヘルシー食材！！

カロリーが100g中、なんと17kcalと超ヘルシー！！

金山は味噌汁やおすましに入れて食べています。

## ○むくみにも善し♪

冬瓜にはカリウムが豊富に含まれているんです！

塩分を排出し、利尿作用が高いのでむくみ対策に抜群です！！



管理栄養士 金山麻衣子