

# かすみさんのなめがた暮らし

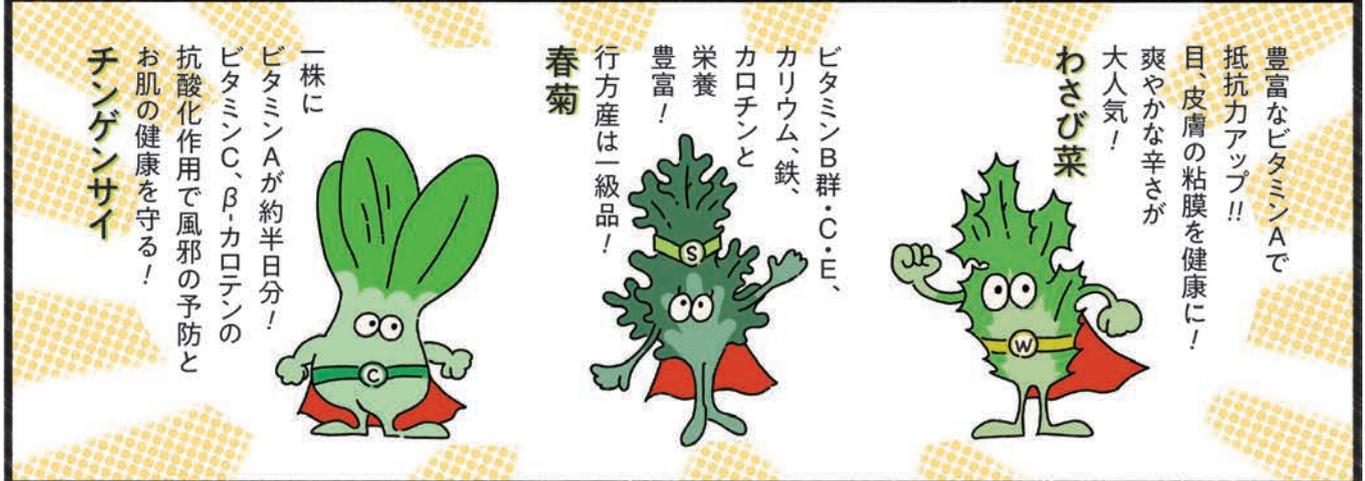
06



なんだか最近、  
体の調子が  
優れないなあ、

季節の  
変わり目のせいかな：  
今日は早く寝よう。

スヤア・・・  
モゾリ・・・



豊富なビタミンAで  
抵抗力アップ!!  
目、皮膚の粘膜を健康に!  
爽やかな辛さが  
大人気!

ビタミンB群・C・E、  
カリウム、鉄、  
カロチンと  
栄養  
豊富!  
行方産は一級品!

一株に  
ビタミンAが約半日分!  
ビタミンC、β-カロテンの  
抗酸化作用で風邪の予防と  
お肌の健康を守る!  
チンゲンサイ



道の駅 たまつくり  
観光物産館 こいこい

こいこいでは、地元産の  
新鮮な野菜などが  
いつでも手に入ります!

行方市で育つ野菜は  
他にもこんなに!  
行方の食材手帖▶