



梅雨の季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？
だんだんと暑くなり、疲れも溜まりやすいこの季節。今月は、
そんな時に食べたいくなる、今が旬の「**にんにく**」について
ご紹介します！

「にんにく」は、かつて「薬用植物」として利用されており、
現在は、様々な料理の香りづけや味付けのアクセントとして親しまれています。
元気を出したい時や、身体に良いって聞いたから何となく食べている・・・
そんな方も多いのではないのでしょうか？
にんにくの効果と食べる際の注意点を知り、暑い夏を乗り切りましょう！

効果

疲労回復



免疫機能の サポート

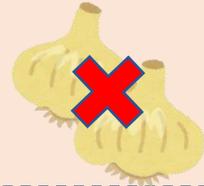


血行の 促進



注意点

**食べすぎは
胃腸に負担をかける**



**生にんにくは1片程度、加熱なら2片程度
(1日の目安量)**



♪ ミニ情報 ♪

にんにくは、5～6月が出荷のピークと言われており
1年を通して青森県が最も出荷量が多いそうです！
8月からの出荷ランキングでは九州の各県が上位を
占めており、お買い物の際には産地などを
確認してみるのも、面白いかもしれませんね！

6月の出荷ランキング

- 1 青森県
- 2 香川県
- 3 宮城県
- 4 茨城県
- 5 岩手県