

九条ねぎで楽しむ

niku negi

# 肉葱

BBQ するなら  
肉葱

#肉葱を食べよう

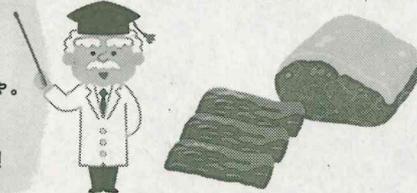
## なぜ！？お肉とネギを食べるのがいいの？

BBQ でたくさん  
お肉を食べたいけど  
食べ方も大事なんだ…！



牛肉は、タンパク質も豊富で栄養価が高い食べ物。  
しかし、肉に含まれる動物性脂質(油)はコレステロール  
の原料にもなり、生活習慣病にもなりうることもあるんじゃ。  
そこで！脂質を食べ過ぎてしまう問題を解決するためには、  
野菜も一緒に食べるなどしてバランスの良い食べ方が大切！

栄養はあるけど油もたくさんのお肉たち



肉と一緒に食べてバランス良く！

そこで、ワシがオススメする野菜が「ねぎ」じゃ！

### 九条ねぎが持つパワー

こんな栄養素や  
効能があるんだよ！

脂肪を効率良くエネルギーにチェンジ！

**ビタミンB2**

レタス・キャベツの約4倍

ストレス対策&美容対策

**ビタミンC**

ナスの約8倍・キャベツの約2倍

**葉酸**

玉ねぎの約6倍・キュウリの約4倍



カルシウム

**Ag**  
鉄

玉ねぎの約4倍・キャベツの約2倍 玉ねぎの約5倍・キャベツの約3倍

タンパク質からエネルギーを生み出す！

**ビタミンB6**

レタス・キュウリの約2.5倍  
水分を吸収して膨らみ、腸を活性化



不溶性食物繊維たち  
レタスの約3倍・キャベツの約2倍

ねぎって、他の野菜の  
何倍ものパワーが  
あるんですよ！

### なるほど！だから肉葱！

ねぎの持つ効能が、肉と一緒に食べることで  
カラダを良くしてくれる。ねぎは強い味方！

楽しく、美味しく、健康に食べるってイイネ！

