



天然のサプリメント!? おうちで育てる スプラウト

・・・こんなに小さいのに栄養満点!

近年、スーパーでもさまざまな種類を見かけるようになった「スプラウト」。
穀類、豆類、野菜の種子を発芽させた「新芽」のことです。
身近なものはカイワレですが、ほかにも豆苗、ブロッコリースプラウトなど。
実は栽培はとってもカンタン。種類別の栄養価と栽培方法についてご紹介します!



解毒を促す
成分を含む

アブラナ科

スルフォラファンなどの辛み成分には
解毒・抗酸化パワーがたっぷり。

抗酸化作用が高い

かいわれ大根



スルフォラファンは成熟後の数倍以上

ブロッコリースプラウト

ビタミンCや
βカロテンが豊富

レッドキャベツ スプラウト



豆の栄養もとれる 豆科

豆科に含まれるタンパク質や
ビタミンB群がとれるのが魅力。

豆+緑黄色野菜の強み

豆苗



大豆より多いイソフラボン

大豆もやし

食物繊維と
イソフラボンが豊富

アルファルファ



東京優芳園
TOKYO YUHOEN