



# ハッピーハロウィン！！ 南瓜のこと知ろう

10月といえば「ハロウィン」と思う方も多いと思います。ハロウィンといえば「南瓜」。今回は南瓜についてご紹介していきたいと思います。



## かぼちゃの種類

西洋かぼちゃ 日本かぼちゃ ペポカボチャ



一番流通されています。



ねっとりした舌触り味は淡泊です。



ハロウィン鑑賞用かぼちゃもこの一種です。

美肌効果

老化防止

便秘改善

免疫力アップ

むくみ防止



# ハッピーハロウィン！！ 南瓜のこと知ろう

10月といえば「ハロウィン」と思う方も多いと思います。ハロウィンといえば「南瓜」。今回は南瓜についてご紹介していきたいと思います。



## かぼちゃの種類

西洋かぼちゃ 日本かぼちゃ ペポカボチャ



一番流通されています。



ねっとりした舌触り味は淡泊です。



ハロウィン鑑賞用かぼちゃもこの一種です。

美肌効果

老化防止

便秘改善

免疫力アップ

むくみ防止