

## 献立ひとくちメモ

2月22日(火)



ごぼうのお話です。

ごぼうはヨーロッパやアジアが原産の野菜です。ごぼうは食物繊維が多く、腸を活性化させて便秘を改善する効果があります。

ごぼうを野菜として食べるのは、日本と韓国だけでしたが、最近は豊富に含まれる食物繊維が体内の有毒物質を排泄する効果があり、発がんを抑制することに繋がるかもしれないと欧米で注目されています。

ごぼうの旬は11～1月ですが、「夏ごぼう」と呼ばれる初夏に出回るごぼうも存在します。旬の時期よりも一回り細く、やわらかい食感が特徴です。