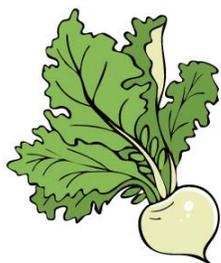


献立ひとくちメモ

10月16日(水)



かぶのお話です。

かぶはヨーロッパが原産で、古くから世界各地で栽培されてきました。日本だけで約80種もあります。春の七草の「すずな」は、かぶのことで、昔は根よりも葉のほうが重要視されていました。

かぶの根には、大根と同じようにデンプン消化酵素「ジアスターゼ」が含まれているので、食べ物の消化を助け、胃もたれを解消する効果があります。かぶの葉は緑黄色野菜で、ビタミンCやβ-カロテンなどの栄養素が豊富です。強い抗酸化作用もあるので、がん予防に役立ちます。また、カルシウムや鉄分も多く含まれているので、歯や骨の強化、貧血予防にも効果があります。