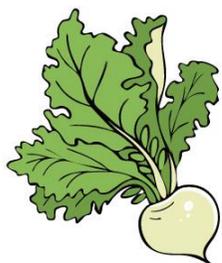


# 献立ひとくちメモ

12月6日(金)



かぶはヨーロッパが原産のアブラナ科の野菜で、古くから世界各地で栽培されてきました。赤・白・青かぶのほか、大きささまざまな種類があり、日本だけで約80種もあります。京都府の「聖護院かぶ」、高知県の「田村かぶ」など各地で栽培され、伝統野菜として親しまれています。春の七草の「すずな」は、かぶのことです。

かぶの根には、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。