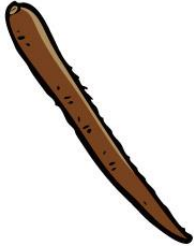


献立ひとくちメモ

3月5日(水)



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。日本には平安時代に中国から薬草として導入されました。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るといわれています。

現在ごぼうを野菜として食べるのは、日本だけですが、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。

ごぼうの旬は春と冬の2回あります。北海道や青森県、茨城県、福岡県で主に生産されています。シャキシャキとした歯ごたえがあるので、サラダにぴったりです♪