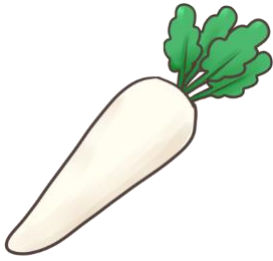


献立ひとくちメモ

10月27日(月)



大根の原産地については諸説ありますが、古代エジプトでは紀元前から栽培され、ピラミッド建設の労働報酬のひとつだったそうです。

大根は根だけでなく葉も食べられます。特にビタミンCや食物繊維が豊富で、肌の健康を保ち、胃や腸のはたらきを助けてくれます。

大根の栄養！葉と根で異なる成分と健康効果

葉に含まれる主な成分

- ・β-カロテン
- ・カルシウム

根に含まれる主な成分

- ・アミラーゼ
- ・オキシターゼ
- ・イソチオシアネート

葉と根

- ・葉酸
- ・ビタミンC
- ・カリウム
- ・食物繊維

