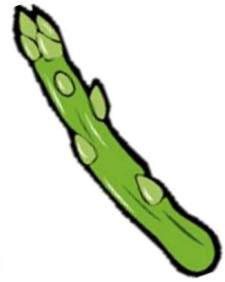


献立ひとくちメモ

5月26日(火)

アスパラガス



- ・春から初夏に向けてが旬
- ・まっすぐに伸びる茎の部分を食べる
- ・日光をを当てて育てると緑に、土を盛るなどして日光を当てずに育てると白色になる

アスパラガスには、20種類あるアミノ酸の1つである「アスパラギン酸」が多く含まれています。アスパラギン酸は、肉・魚・大豆など色々な食品に含まれ、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。アスパラガスの成分を分析している時に初めて発見されたことから、アスパラガスの名前に由来して「アスパラギン酸」と名前がつけました。

他にも、ビタミンCや食物繊維が豊富な、栄養たっぷりの食材です。