

いい感じNO.49プレゼントクイズの答え♪

この花の名前は何?? **フ** **ル** **ー** **ベ** **リ** **ー**



ブルーベリー

ブルーベリー：ツツジ科スノキ属。視力を守り眼精疲労にも効果を発揮するポリフェノール系の色素成分アントシアニンの他、ビタミンEや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンEは、ビタミンAやCの多いフルーツと合わせて食べることで、抗酸化性をさらに増やすことができます。



ちい 小 さ く ま る は な
す ず 鈴 な り に つ け る よ

ブルーベリー



ナシ

ナシ：バラ科ナシ属。90%近くを占める水分とカリウムの作用でナトリウムの排出を促し、高血圧を防ぐとされています。アスパラギン酸やクエン酸などの多種類の酸を含み、その疲労回復効果は昔からよく知られている他、シャリシャリとした食感は、石細胞と呼ばれるもので便秘の改善に働くとされています。



わ た し は し ろ く て、
す う ま い は な
数 枚 の 花 び ら が
つ い て い る わ。

ナシ



ナス

ナス：ナス科ナス属。成分の90%が水分で、ビタミンなどの含有量も少なめ。100%あたりのカロリーも野菜の中でも低めの22kcalほどとなっており、ダイエット中の方も安心して召し上がれます。ただし、スポンジのように油を吸いやすいので調理法には注意が必要です。カリウムが豊富で体を冷やすともいわれています。



ほ し が た
星 形 で
む ら さ き い ろ
紫 色 な の が
ぼ く だ よ。

ナス



トウモロコシ

トウモロコシ：イネ科トウモロコシ属。スイートコーンは、胚芽の部分にビタミン類やカリウム、リンなどのミネラルを含んでいます。タンパク質を構成するアミノ酸には、アスパラギン酸やグルタミン酸、アラニンが含まれ、疲労回復や脳の活性化、免疫機能の向上に効果があるとされています。



ぼ く は い わ
稲 や
ス ス キ の よ う な
ま が た
姿 だ よ。

トウモロコシ

皆さん答えは分かりましたか？

* 当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

(210701 JACERESAKAWASAKI PRESS)