

# いい感じNo.50 フレゼントクイズの答え♪

この花の名前は何??

香 辛 子  
こう がら し



香辛子

**香辛子**：ナス科トウガラシ属  
川崎市で生まれた新種のハーフペッパー。独特のフルーティーさを持ち、辛み成分が少ないのが特徴です。含有成分カプサイチンは非常に燃焼性が高く、代謝促進効果は抜群です。さまざまなビタミンやカロテノイドも多く含まれているので栄養面でも優れた新しい野菜です。



小さい白い花びらを  
6枚つけているのが  
ぼくなんだ。

香辛子



ブロッコリー

**ブロッコリー**：アブラナ科アブラナ属  
抗ガン作用が高いと注目される野菜の一つで、カロテンとビタミンCが豊富です。さらに抗酸化作用と解毒作用によりガンを抑制するという、スルフォラファンが強力にサポート。毎日少しずつでも食卓にのせたい野菜です。ゆであがりを水につけると味がほけてしまうので、自然に冷ましましょう。



黄色く小さな花が  
たくさん咲くのが  
わたしよ。

ブロッコリー



ニンジン

**ニンジン**：セリ科ニンジン属  
流通量の多い野菜の中では、含まれるカロテンの量がダントツ。カロテンは免疫力を高めて皮膚や粘液を強くし、ガンや心臓病、動脈硬化などを予防する効果があるとされています。カロテンは、表皮の下に多く含まれているので、できるだけおろしに調理しましょう。



ぼくは小さな  
白い花が集まって  
傘のよう  
なるんだ。

ニンジン



ジャガイモ

**ジャガイモ**：ナス科ナス属  
主成分はでんぷんですが、ビタミンCやB1、B6が豊富でフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。特に注目したいのが、免疫力を高め老化やさまざまな病気を予防する効果があるビタミンCです。含有量はリンゴの約5倍で、でんぷんに包まれているため壊れにくいという特徴があります。



わたしは  
白や紫の花で、  
中が黄色だよ。

ジャガイモ

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。

(211201 JACERESAKAWASAKI PRESS)