

この花の名前は何?? **ユズ**



ユズ

ユズ:ミカン科ミカン属の果実。古くから冬至(12月22日)にユズ湯に入ると、その冬の間は風邪をひかずに過ごすことができると言われています。また、ユズにはレモンの約3倍のビタミンCが含まれており、風邪予防にも効果的。独特の爽やかな香りはリモネンなどの精油成分によるもので、リラックス効果が期待できます。



セロリ

セロリ:セリ科オランダミツバ属の淡色野菜。古代エジプトではミイラ作りの防腐剤、ギリシャやローマでは薬や香料として使われており、日本には江戸時代に持ち込まれました。セロリの栄養素は葉の部分に多く含まれており、特に疲労回復作用のあるビタミンB1や食物繊維も豊富なので、葉も捨てずに食べましょう。



ピーマン

ピーマン:ナス科アフラト属の野菜。ピーマンに含まれるビタミンCは加熱にも強いいため、炒めたい焼きたいしても、十分に栄養素を摂取することができます。また、ピーマンの緑色の素であるクロロフィルと呼ばれる栄養素には、腸を整える働きがあるため、便秘の改善にも効果があるとされています。



柿(かき)

柿:カキ/キ科カキ/キ属。柿に含まれるビタミンCは果物の中でもトップクラス。「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど、栄養素が豊富に含まれています。柿はヘタで呼吸をしているため、湿らせたティッシュでヘタを覆うようにあて、ヘタを下にして冷蔵庫で保存すると2~3週間ほど日持ちします。



みな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。

(151201 JACERESA PRESS)