

この花の名前は何?? **ニ** **ラ**



ニラ

ニラ:ユリ科ネギ属で、東南アジアが原産。通年市場に出回っていますが、本来の旬は春。春の初め頃に伸びてきた葉が一年で最も香りが強く、食感もやわらかいとされています。また、ニラに含まれる「アリシン」はがん予防にも効果があるとされ、豚肉などビタミンB1を含む食材と一緒に摂ることで吸収率が高まります。



モロヘイヤ

モロヘイヤ:シナノキ科ツナソ属の緑黄色野菜。モロヘイヤは、ベータカロテンの含有量が多く、カルシウムやビタミンC、ビタミンKなどの栄養素も豊富に含まれています。栄養価が高く、王様の病気の特効薬として珍重されていたといわれています。つるつるとした口当たりで食べやすく、夏バテ予防にぴったりです。



ブラックベリー

ブラックベリー:バラ科キイチゴ属の果実。ブラックベリーに含まれる「アントシアニン」は、ポリフェノールの一種。アントシアニンは、眼精疲労の改善やアンチエイジングの他、成人病の予防にも効果があるといわれています。生のまま食べると渋みや酸味が強いため、ジャムやゼリーなどにして食べるのがおすすめです。



トウガラシ

トウガラシ:ピーマンやパプリカなどと同じ、ナス科トウガラシ属の多年草。代表的な品種には「鷹の爪」、「伏見辛」などがあります。トウガラシに含まれる辛味成分「カプサイシン」には食欲を増進させ、消化を助ける働きがあるとされているため、夏バテで弱った身体に効果的です。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。



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。

(160701 JACERESA PRESS)