

# いい感じNO. 43 フレゼントクイズの答え♪

← この花の名前は何??

ミズナ



ミズナ

**ミズナ**：アブラナ科アブラナ属。京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれています。あっさりとしたクセのない味わいで、シャキシャキとした食感が特徴。ビタミン類を豊富に含み、抗酸化作用やがんの予防効果が期待できるポリフェノールも含んでいます。



わたしの花は  
黄色の花びらが  
4枚ついているわ。

ミズナ



エダマメ

**エダマメ**：マメ科ダイズ属。大豆の未熟な実で、「畑の肉」といわれるほど栄養価が高いのが特徴。良質なたんぱく質を含み、ビタミン、ミネラルなども豊富に含んでいます。エダマメは鮮度が落ちやすく、時間とともに甘みが減少するので、早めに食べましょう。



ぼくはマメ科。  
白くて小さな  
花が咲くよ。

エダマメ



ニンニク

**ニンニク**：ヒガンバナ科ネギ属。料理の香りづけなどにも使用する香辛野菜で、香りのもとアリシンという成分。切ったりすりおろしたりすることで細胞が壊れ、アリシンが多く発生します。強い抗酸化作用の他、がん予防や血栓予防の効果が期待できます。



たくさんの花が  
集まって  
咲いているのが  
ぼくだよ。

ニンニク



アスパラガス

**アスパラガス**：キジカクシ科クサスギカスラ属。日光を当てて育てたものがグリーンアスパラガス、日光に当てずに育てたものがホワイトアスパラガスです。疲労回復に有効なアスパラギン酸を多く含んでおり、穂先には血管を丈夫にするルチンを多く含んでいます。



ユリの花に  
似ているのが  
わたしよ。

アスパラガス

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。

(180701 JACERESAKAWASAKI PRESS)