

いい感じNO.37 フレゼントクイズの答え

この花の名前は何?? **キュウリ**



キュウリ

キュウリ:ウリ科キュウリ属の淡色野菜。利尿効果の高い成分を含んでいるため、むくみの解消にも効果があります。また、キュウリには体を冷やす効果があるため、夏の暑い日にまるごと食べるのがオススメ。その他にも表皮にはβカロテンが豊富に含まれていて、髪を健康に保つほか、皮膚の健康維持にも役立ちます。



ネーブル

ネーブル:ミカン科カンキツ属。果頂部の大きなくぼみ特徴で、英語で「へそ」を意味するネーブル(navel)が名前の由来です。果肉は多汁で甘味が多く、香りも豊か。種もないのでそのまま食べることができます。また、風邪予防に効果的なビタミンCのほか、ビタミンA、食物繊維などがバランス良く含まれています。



ネギ

ネギ:ユリ科ユリ属。ネギの栄養価は高く、ネギ湯など、風邪対策に有効な野菜として、古くから親しまれています。ネギの白い部分に含まれる硫化アリルという成分は、血糖値を下げる働きがあるため、糖尿病の予防にも効果的。また、緑の部分にはガン予防に有効なカロテンや、ビタミンC、カルシウムが含まれています。



ジャガイモ

ジャガイモ:ナス科ナス属の野菜。ジャガイモの主成分は炭水化物ですが、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれるほど、栄養豊富な野菜として知られています。特にジャガイモに含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に不可欠で、シミ・そばかすを改善し、肌にハリとツヤを与える美肌効果があります。



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。

(150701 JACERESA PRESS)