

# いい感じNO.49プレゼントクイズの答え♪

この花の名前は何？？ フルーベリーリー



フルーベリー

フルーベリー：ツツジ科スノキ属。視力を守り眼精疲労にも効果を発揮するポリフェノール系の色素成分アントシアニンの他、ビタミンEや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンEは、ビタミンAやCの多いフルーツと合わせて食べることで、抗酸化性をさらに増やすことができるとされています。



ちいさく丸い花を  
すずめにねるよ

ブルーベリー



ナシ

ナシ：バラ科ナシ属。90%近くを占める水分とカリウムの作用でナトリウムの排出を促し、高血圧を防ぐとされています。アスパラギン酸やクエン酸などの多種類の酸を含み、その疲労回復効果は昔からよく知られている他、シャリシャリとした食感は、石細胞と呼ばれるもので便秘の改善に働くとされています。



わたしは白くて、  
すうまい  
数枚の花びらが  
ついているわ。

ナシ



ナス

ナス：ナス科ナス属。成分の90%が水分で、ビタミンなどの含有量も少なめ。100gあたりのカロリーも野菜の中でも低めの22kcalとなっており、ダイエット中の方も安心して召し上がれます。ただし、スポンジのように油を吸いやすいので調理法には注意が必要です。カリウムが豊富で体を冷やすともいわれています。



ほしがた  
星形で  
むらさきいろ  
紫色なのが  
ばくだよ。

ナス



トウモロコシ

トウモロコシ：イネ科トウモロコシ属。スイートコーンは、胚芽の部分にビタミン類やカリウム、リンなどのミネラルを含んでいます。タンパク質を構成するアミノ酸には、アスパラギン酸やグルタミン酸、アラニンが含まれ、疲労回復や脳の活性化、免疫機能の向上に効果があるとされています。



ぱくは稻や  
スキのような  
すがただよ。

トウモロコシ

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。

(210701 JACERESAKAWASAKI PRESS)