

# いい感じNO.48プレゼントクイズの答え♪

この花の名前は何??

キ ク イ モ



キクイモ

キクイモ：キク科ヒマワリ属。キクイモにはイヌリンという水溶性の食物繊維が豊富に含まれ、炭水化物は少なめで、カリウムなどのミネラルをバランスよく含んでいます。イヌリンの働きにより、整腸作用や便秘の予防効果が期待される他、カリウムとの相乗効果で血圧の上昇抑制などにも働くといわれています。



ほんなが だえんけい  
細長い楕円形の  
さいろ ぼな  
黄色い花びらが  
ついているよ。

キクイモ



(長)ネギ

(長)ネギ：ユリ科ネギ属。緑の部分にはベータカロテンやビタミンC、カリウムなどの栄養素、白い部分には含硫化合物の硫化アリルが多く含まれています。硫化アリルは、血液をサラサラにし、血栓予防に働く他、がんの抑制効果もあるといわれ、特有の強い匂いには、胃酸の分泌を促し、消化促進の働きも期待できます。



まる げ  
丸くて、わた毛に  
似ているのが  
ぼくだよ。

長ネギ



レモン

レモン：ミカン科ミカン属。抗酸化ビタミンや有機酸を多く含み、美容効果が高いフルーツです。中でもビタミンCはかんきつ類でトップの含有量で、血管を丈夫にして血栓や動脈硬化、高血圧などの症状を防ぎ、美肌作りにも効果的です。ビタミンCとクエン酸が疲労物質を除去し、ストレス解消にも作用します。



しろ ほん  
白い花びらが  
5枚ついているのが  
わたしよ。

レモン



ヤツガシラ

ヤツガシラ：サトイモ科サトイモ属。タンパク質やカリウム、食物繊維などが多く含まれています。独特のめめりには、免疫力を高める作用や粘膜保護の働きもあり、胃炎の予防にも有効です。また、血中のコレステロールの上昇を抑えたり、がんのリスクを減らしたりする働きもあるといわれています。



うす さいろ  
ぼくは薄い黄色で、  
たて の  
縦に伸びているよ。

ヤツガシラ

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。

(201201 JACERESAKAWASAKI PRESS)