

いい感じNO. 45 フレゼントクイズの答え ♪

← この花の名前は何??

ウ コ シ



ウコン

ウコン：ショウガ科ウコン属の多年草。ウコンには数多くの種類がありますが、春に花を咲かせる「春ウコン」と秋に花を咲かせる「秋ウコン」が主に出回っています。「春ウコン」はミネラルや精油成分、「秋ウコン」はクルクミンが豊富に含まれています。



つつじょう
筒状に
花びらが重なり、
豪華な花だよ！

ウコン



キャベツ

キャベツ：アブラナ科アブラナ属。キャベツに含まれるビタミンUは「キャベジン」とも呼ばれる成分で、胃潰瘍の予防や改善に効果があるといわれています。ビタミンUは水溶性で熱にも弱いので、サラダなどで食べるのがおすすめです。



わたしは
葉の花のような
黄色い花が咲くよ。

キャベツ



パセリ

パセリ：セリ科オランダセリ属。抗菌・殺菌作用があるため、料理に添えると食中毒予防に効果的です。料理の飾りとして添えるイメージが強いパセリですが、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。飾りとしてだけでなく、食材としての積極的利用もおすすめです。



小さな花が
たくさん集まって
咲くわよ。

パセリ



トマト

トマト：ナス科トマト属。トマトの赤い色素に含まれるリコピンは、強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などの予防効果があるといわれています。トマトは加熱調理すると、甘みやうまみがアップします。生食だけでなく、加熱して食べるのもおすすめです。



花びらは5枚で、
星のような形をして
いるのがぼくだよ。

トマト

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。

(190701 JACERESAKAWASAKI PRESS)