

# いい感じNO.47プレゼントクイズの答え♪

↙ この花の名前は何？？

オ

ク

ラ



エンドウマメ

エンドウマメ：マメ科エンドウ属。糖質を主体とし、良質なたんぱく質がたっぷり含まれています。糖質・脂質の代謝に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>が豊富で、疲労回復に効果を發揮する他、脳や神経の働きを正常に保つ効果もあると言われています。寒天などと組み合わせて食べるのがおすすめです。



ばくはマメ科。  
あか  
赤やピンク、  
しろ  
白い花が咲くよ。

エンドウマメ



スイカ

スイカ：ウリ科スイカ属。スイカの果肉や種子にはカリウムが多く含まれ、疲労回復や利尿作用があると言われています。さらに血流を改善するシトルリンが含まれているため、手足のむくみの改善効果が期待できるそうです。微量の塩をつけて食べるとスポーツドリンクと同様の効果が期待できるとも言われています。



きいろ  
黄色い花びらが  
まいい  
5枚ついているのが  
ぼくだよ。

スイカ



ラッキョウ

ラッキョウ：ユリ科ネギ属。野菜の中では珍しく水溶性食物繊維が多く、腸の機能を高めるだけでなく、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果があると言われ、糖尿病の予防や改善に有効とされています。甘酢漬けやしょうゆ漬けなどにして保存できるので、カレーライスなど、さまざまな料理におすすめです。



あわいらさき  
赤紫色の小花が  
すず  
鈴なりに  
咲いているよ。

ラッキョウ



オクラ

オクラ：アオイ科トロロアオイ属。オクラには水溶性、不溶性ともに食物繊維が豊富なため、整腸効果の他、血糖値の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールの吸収を妨げたりする働きがあり、糖尿病の予防にも有効とされています。ビタミンCやB群も効率よく摂ることができます。生でもおいしく食べることができます。



ハイビスカスの花に  
似ているのが  
わたしよ。

オクラ

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。

(200701 JACERESAKAWASAKI PRESS)