

いい感じNO. 46 フレゼントクイズの答え ♪

← この花の名前は何??

リ シ ゴ



リンゴ

リンゴ：バラ科リンゴ属。リンゴにはポリフェノール成分が果肉と皮の両方に含まれ、生活習慣病予防や肌のトラブルを改善する働きがあるといわれています。皮にも食物繊維やアントシアニンなどが含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。



わたしはつばみがピンクで、開花すると白い花が咲くわ。

リンゴ



カブ

カブ：アブラナ科アブラナ属。カブの茎にはビタミンCやでんぷん分解酵素のジアスターゼ、葉にはベータカロテンやカルシウムなどが含まれています。消化促進や胃もたれ予防などの効果があるとされる茎部分は熱に弱いので、生で食べるのがおすすめです。



花びらは4枚で、菜の花に似ているのがぼくだよ！

カブ



ダイコン

ダイコン：アブラナ科ダイコン属。ダイコンには胃腸の働きを助ける多種類の酵素が詰まっています。食物繊維も多く含まれ、コレステロールの上昇を抑える効果もあるといわれています。皮の周囲にも栄養がたっぷりなので、大根おろしなどは皮ごとがおすすめです。



十字形に白や薄い紫色の花が咲くよ。

ダイコン



エンサイ(クウシンサイ)

エンサイ(クウシンサイ)：ヒルガオ科サツマイモ属。抗酸化力の強いベータカロテンやビタミンCが多く含まれ、さらに貧血予防に役立つ鉄や高血圧予防に有効なカリウムなども含まれています。クセがないためサラダや炒め物など、どの料理にもおすすめです。



アサガオの花に似ているのがわたしよ。

エンサイ(クウシンサイ)

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。

(191201 JACERESAKAWASAKI PRESS)

