

# いい感じNo.53 プレゼントクイズの答え♪

この花の名前は何?? **ハ** **ク** **サ** **イ**



ハクサイ

ハクサイ：鍋ものに欠かせない葉野菜です。大半が水分ですが、ガン予防成分とされるグルコシノレートが注目されています。他にもビタミンKやC、葉酸なども含まれています。肉厚の芯に黒い斑点が現れることがありますが、正体はポリフェノール。食べても害はありません。



な 菜の花のように  
さいろ たくさん黄色い花を  
さいろ 咲かせるのが  
わたしです。

ハクサイ



モロヘイヤ

モロヘイヤ：「エジプト王家の人々が好んで食べた」とされる野菜。栄養価が高く、王様の難病を治したと言い伝えられています。中でもβカロテンが豊富で、体内で必要な分だけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ効果を発揮します。抗酸化作用に優れる他、カルシウムなどさまざまな栄養素も豊富です。



わたしは小さな  
さいろ 黄色い花を付けます。  
どく 毒があるので  
た 食べないでね。

モロヘイヤ



ミカン

ミカン：栄養価が高く、3個食べると1日分のビタミンCを摂取できるとされ、冬の風邪予防に最適です。他にもカロテノイドが多く含まれ、がんや動脈硬化の予防効果があるといわれています。皮の白い部分や筋にはビタミンPと呼ばれるルチンが含まれ、血管を広げて血流を良くする働きが期待できます。



ぼくは  
しろ 白い花びらを  
さいろ 5枚つける  
ちい 小さな花だよ。

ミカン



タマネギ

タマネギ：調理法によって甘みや辛みを楽しめる野菜です。糖質を多く含みますが、辛み成分も多いため、生で食べるとほとんど甘味は感じません。炒めると水分とともに辛み成分が揮発・分解され、甘みを感じやすくなります。香り成分の硫化アリルはビタミンB1と一緒にとると疲労回復効果があるそうです。



しろ 白い小さな花が  
ちい いっぱい集まって  
まる 丸く咲いているのが  
ぼくだよ。

タマネギ

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。

(221201 JACERESAKAWASAKI PRESS)