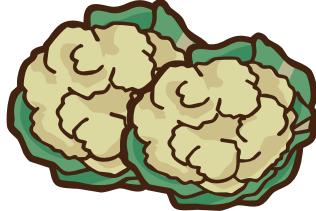


WHITE(白)の仲間たち

カリフラワー

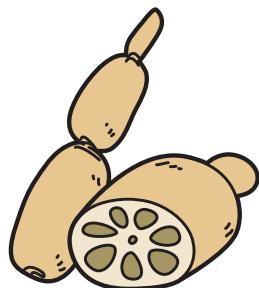
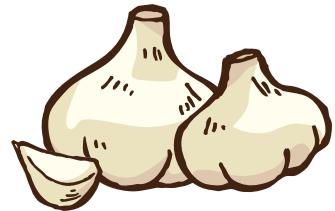


ビタミンCが豊富に含まれており、加熱しても損なわれることが少なく、ゆでても栄養が取れます。
太い茎がミネラル・ビタミンを貯蔵するため、栄養価が高いのも特徴です。

ニンニク

香川県のニンニク出荷量は全国2位。

スタミナ源として有名ですが、肉や魚などタンパク質を多く含む食材と一緒に食べることで、疲労回復や脳の活性化など効果を発揮します。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。



レンコン

切り口に穴が開いていて見通せることから、「先を見通す」と縁起がよい食べ物とされ、おせちにも重宝されています。

ダイコン

ダイコンは複数の消化酵素を含んでおり、胃もたれなどの緩和に効果的です。

葉にはβ-カロテンやビタミンCが多く含まれています。

“ふろふき大根”的ような主役から“刺身のケン”的な脇役まで、なんでもこなす名優です。



ぼくの仲間はこの他にもたっくさんいるよ！

白色野菜はみんなの体の調子を整え、元気にするよ。

がんを予防する働きを持つ、白血球の働きを活性化させる物質が、ダイコンなどの淡色野菜に含まれていると近年注目されているよ。