

# 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、ゆでてでも栄養が取れます。

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。

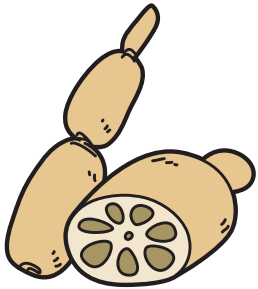
## ニンニク

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



糸を引く粘り気はムチンという粘性物質で、胃潰瘍の予防やたんぱく質の吸収を高めまる効果があります。

切り口には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”のような主役から“刺身のケン”のような脇役まで、なんでもこなす名優です。



ほくの仲間はこの他にもたくさんいるよ！

**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。

