

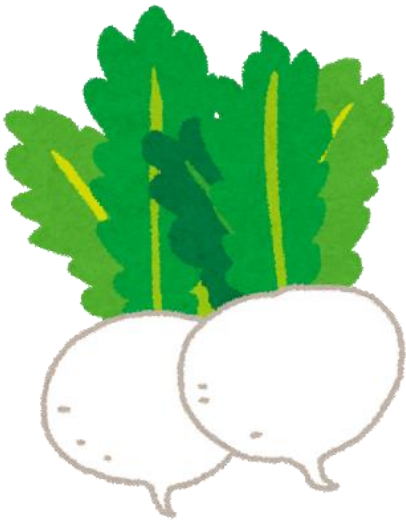


キッチンだより No.19

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

3月

かぶ



かぶには**食物繊維**、**ビタミンC**が多く含まれています。

かぶに含まれる**食物繊維**には
不溶性のものと**水溶性**のものがあります。

不溶性は水分を吸収して膨らみ、
腸を刺激して排便を促します。

水溶性は便を柔らかくし排便をスムーズにするほか
糖質の吸収をゆるやかにし、
コレステロールの排出を促進する効果があります。

ビタミンCは鉄の吸収を促すので赤身の肉魚、
青菜野菜と一緒に食べるのがおすすめです。

目利きのポイント⇒根が白く光沢のあるもの、

ひげ根が少なく、丸みを帯びているものを選びましょう。

調理・保存⇒**ビタミンC**は水溶性のビタミンで

水に溶けやすいため生食がおすすめです。

葉っぱはアクが無く使いやすいうえに栄養がたくさん入
っているので、浅漬けや煮浸しなどにして食べましょう。

葉っぱを切り落として別々に冷蔵保存しましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣