

# 緑の園ワンポイント栄養

## 旬の食材クイズ 正解発表

雨の日が多く梅雨本番の季節となってきました。みなさんお変わりありませんか？

前回、5月の旬の食材についてのクイズを出しましたが、今回は正解と解説をご紹介します。

### =====正解発表=====

問① の正解は1. エンドウ

《解説》グリーンピースは熟す前のエンドウを収穫して取り出した種の部分です。食物繊維が豊富で、季節の変わり目の体調維持や、疲労回復に効果があります。

問② の正解は2. キャベジン

《解説》「キャベジン」は聞いたことがある方もいるかもしれませんが、これはビタミンの名前です。荒れた胃や腸などを修復する作用があります。

問③ の正解は1. わらび

《解説》山菜の中でもアクが強く、食べるときにはアク抜きが必要なわらび。ビタミンEを比較的多く含んでおり、生活習慣病の予防に役立っていると考えられています。

皆さんはどのくらいご存じでしたか？ぜひ参考にしてみてください。