

# 根も葉もある話

朝晩の冷え込みも増し、冬の到来です。

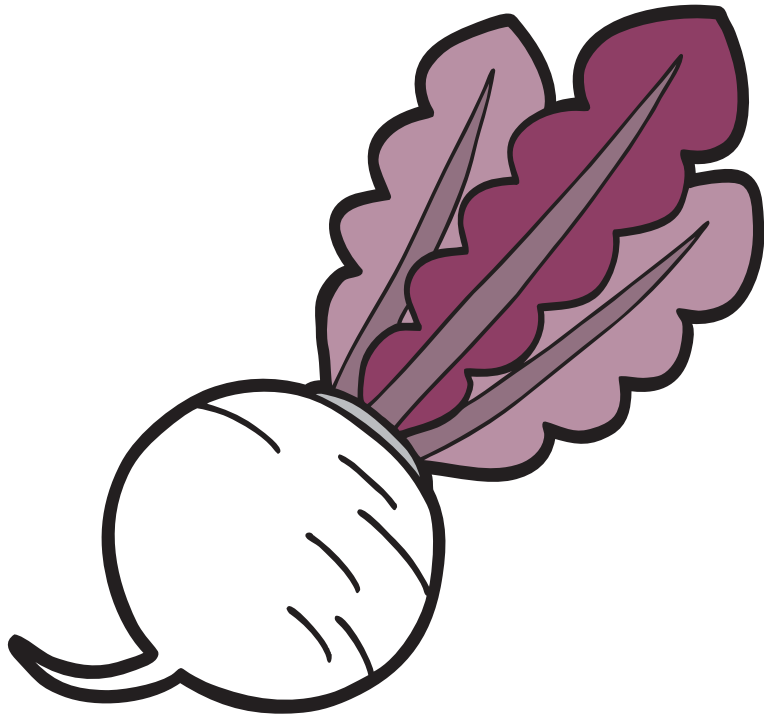
この寒い時期にからだを温める食材として「カブ」があります。

通常はおおきくふくらんだ根を食べますが、葉にもすぐれた栄養分があります。

根は消化を助ける消化酵素を多く含み、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる効果があります。春の七草に数えられる葉には美肌作りに役立つビタミンCやカロテンが豊富で、そのうえ、鉄・カルシウム・カリウムも含んでおり、高血圧予防や貧血改善にも役立ちます。

消化酵素の効果は加熱すると低下するため、生のままサラダや和え物にしてもよいでしょう。

根も葉も、両方食べて免疫力をアップさせ風邪予防！



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。