

栄養について、白菜さんに言い忘れたことがあります。それは・・・



マンガで紹介した辛み成分（イソチオシアネート）や消化酵素は、熱に弱い性質があります。

これらをより効果的にとるには、生で食べるのがいいでしょう。

ただし、生の大根は体を冷やすので、冷え性やおなかが冷えやすい人は食べすぎに注意です。

冬は、おでんや煮物の大根で温まってくださいね。ちなみに、おでんの具 人気1位は「大根」です！

1月7日は、「七草の日」



みなさん、春の七草って知っていますか？

1月7日は、その七草を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。

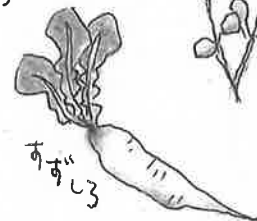
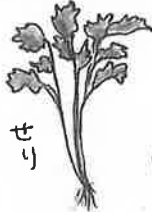
あの～・・・実は私、「大根」は、七草の一員なんです。でも違う名前で呼ばれているので。



では、問題です。次に書いた「春の七草」の中で「大根」はどれでしょう？（正解は下）

せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すすな すずしろ

下の絵がヒントです。



日本では昔から、「七草がゆ」を食べることで、長寿や無病息災（病気をせず健康であること）を願ってきました。

実際、1月7日に「七草がゆ」を食べることには意味があります。お正月は濃い味付けのおせち料理などを食べるので胃はややお疲れ気味。その胃腸を休めるという効果が「七草がゆ」にはあるといわれているからです。

みなさんも、ぜひ「七草がゆ」を食べて、胃をいたわってあげましょう！