

# 健康市場

第 207 号

〒193-0942

八王子市櫛田町 583-15

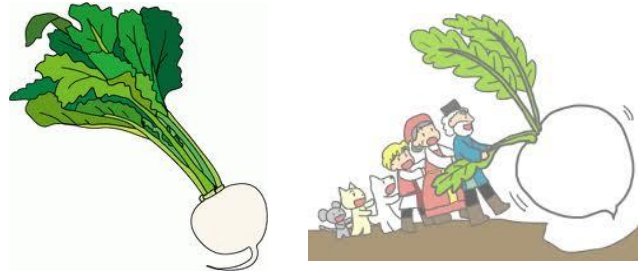
[Tel:042-661-6047](tel:042-661-6047)

発行元：永生会 栄養科

発効日：H26.11.1

責任者：栄養科 佐藤

## かぶの栄養



白い根にジアスターゼやアミラーゼという消化酵素が含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果あり。葉の方にカルシウムが含まれているので**イライラやストレス-、骨粗しょう症予防**。カロチン、ビタミン C で**風邪予防**。栄養成分は根元より、葉に多いです。ジアスターゼの効果は加熱すると低下するので、漬物やすりおろして食べると効果が高いです。

**春の七草の”すずな”はかぶのこと。**”すずしろ”はだいこん。よく並んで語られ、だいこんに似ていることから、その仲間と思われがちですが、かぶは同じアブラナ科でも**はくさい、こまつななどと祖先を共にする野菜**です。

かぶには春ものと秋ものがありますが、一番美味しいのは10月～11月頃の秋もの。地方品種が多く、全国で約80種類ものかぶがあります。

### 天下分け目の関ヶ原

かぶの品種は、愛知県一岐島ー福井を経てラインで、おおまかに分かれている。東の西洋型は寒さに強い品種が多く、西の日本型は気温に敏感でとう立ちしやすい品種が多い。



# 歳時記

11月



## 立冬（りっとう）

二十四節気のひとつで、秋分と冬至の中間（11月7日ごろ）にあたります。暖かな小春日和と、冷たい時雨の日が代わる代わるやってきて、だんだんと寒い季節に入ってきます。北風が吹き始め、日が暮れるのも早くなります。

### こはるびより 小春日和

旧暦10月（新暦の11月ごろ）は、おだやかで春に似た天気が続くので、「小春／小六月」などともいわれます。このおだやかな天気のことを小春日和といいます。

**外国でも、同じような時期の暖かな日のことを指す言葉があります。**

北アメリカでは 「Indian summer（インディアンの夏）」

ヨーロッパでは 「Old wives summer（老婦人の夏）／  
Halcyon days（カワセミの日）」 などといいます。

参考文献：こどもの行事しぜんと生活 11月のまき かこさとし・著 小峰書店  
東京栄養専門学校 栄養学科 小倉恭子 藤澤綾美