



アブラナ科アブラナ属の野菜で、春の七草の一つでもあるスズナのことです。
旬は寒さの厳しさが増す11月ごろから1月にかけてといわれています。

茎や葉っぱに至るすべてを食べることができるため、栄養素を余すことなく摂取できる野菜です。

かぶに含まれる栄養

アミラーゼ：炭水化物の一つであるでんぷんの消化を行っている消化酵素です。
特にかぶの根の部分に多く含まれています。



イソチオシアネート：口にしたときに感じる辛みのもとです。
消化機能を高めてくれるほかに、殺菌効果も期待できます。

ビタミンC：かぶの根と葉の両方に含まれており、抗酸化作用をもち、ビタミンEと協力して
有害な活性酸素から体を守る働きがあります。

βカロテン：ビタミンCと同じく酸化を防ぐ効果が期待できるほか、ビタミンAが足りない
ときは変換されるという特徴も持っています。



