



牛蒡のお話し

ごぼう

牛蒡は、十一月〜二月に旬を迎えます。また、柔らかい食感の新ごぼうは、四月〜六月に旬を迎えます。

牛蒡の栄養と効能

牛蒡には、食物繊維が豊富に含まれています。中でも水溶性食物繊維の「イヌリン」は、腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑える働きが有ると言われています。又、不溶性食物繊維の「リグニン」もコレステロール値ぜんごうじゆんごうを抑制する働きや腸の蠕動運動を活発にし、便秘解消や大腸がん予防などに効果が期待できます。

一口メモ

牛蒡は中国では古くから野生の「ごぼう」を薬用として使っていたそうですが、「ごぼう」を食用としているのは、日本のほか、台湾や韓国など一部の地域だけだそうです。

