

野菜ソムリエ (and) の

人参の魔法



旬
10~12月

《選び方》 なめらかでハリのある表面・芯は ものがGOOD

《保存法》 袋から出す をふき取る
 キッチンペーパー等で1本ずつ包む
 土の中と同じように 保存



春ものはすわやか
冬ものは甘味UP↑
 葉がついた部分
 葉は可食部
 芯は中心がおいしい!!

原産地は



薬用として根の根分かれした切り干し菜 → 人参の

葉は黄色



美肌皮が強く、しわ

気になる方へ

カロテン

→ ビタミン

A

オレンジ色成分

* 表面(皮)突の間に多い

* と相性がGOOD

* ← 栄養吸収してあげて

油分	=	吸収率	80%
茹	=	"	50%
おろ	=	"	20%
生	=	"	10%

調理法により違う!!

ビタミン強化

のつかけ予防

免疫力UP

目の乾燥肌にも

① 人参には
 ビタミン を含みしり高糖素
 "β-カロテン" を含む

48度以上の加熱 を加える

CHECK 部屋を明るくする

急いで!!
 目が見える
 カロテン
 目が見えない
 カロテン不足

② 正月に
 食べる多

人参

③ リコピン
 人参に多いのは

人参

④ 乾燥肌予防