

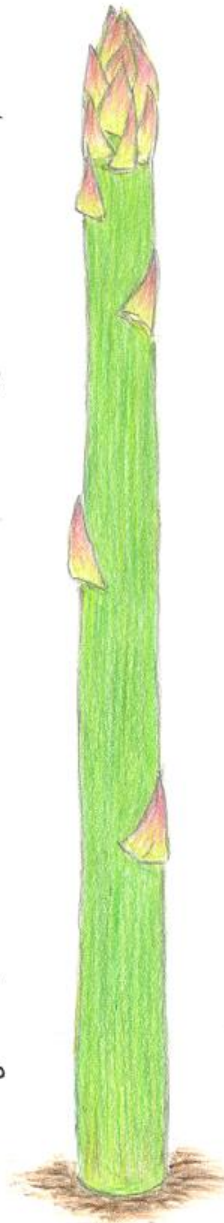
体を元気にする

アスパラガス

アスパラガスは、放っておくと、このような姿になります。和名で「オランダギジカクシ」といいますが、それはギジを隠すくらいアスパラガスが生い茂るところに由来しています。



春になると、地面から顔を出すアスパラガス。気温が上がると、アスパラガスの茎は、どんどん背がのび、あっという間に私たちが食べている大きさになります。



日本では緑色のアスパラガスだけでなく、ヨーロッパではホワイトアスパラガスが大人気。日光を当てず、土の中で育てると、ホワイトアスパラガスになります。



アスパラガスの葉

アスパラガスの栄養
アスパラガスから発見された成分、アスパラギン酸は、体の代謝を活発にして、疲れをとってくれる。

@mikako.yo

火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31