

食べ物・栄養新聞

2015年度
第9号

田宮病院 栄養管理室

2015年12月7日発行



Q大根の歴史は？

原産地は地中海沿岸や中央アジア、中国ではないかといわれています。歴史は古く、紀元前3000年～2000年頃にはエジプトで食べられ、中国でも紀元前500年ごろには栽培が行われていたようです。

Q大根の辛みは何？

辛みの正体はイソチオシアネートです。この成分は大根の部位によって量が違います。根の先端に近づくほどその量は多く、葉の近い部分の約10倍にもなります。また若い大根

Q大根の栄養価は？ (100gあたり)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 25kcal |
| 蛋白質 | 2.2 g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 5.3g |
| 水分 | 90.6g |



Q大根の見分け方？

- ①皮に張りつつやがあり
- ②ずっしりと重みのあるもの
- ③葉付きの場合は葉が緑色でみずみずしいもの
- ④ひげ根の穴は少なめで、あまりゆがみがなく均一に並んで



Q大根の主な生産地は？

- 1位北海道 **ちなみに新潟県は... 8位でした**
 - 2位千葉県
 - 3位青森県
- 2012年データ