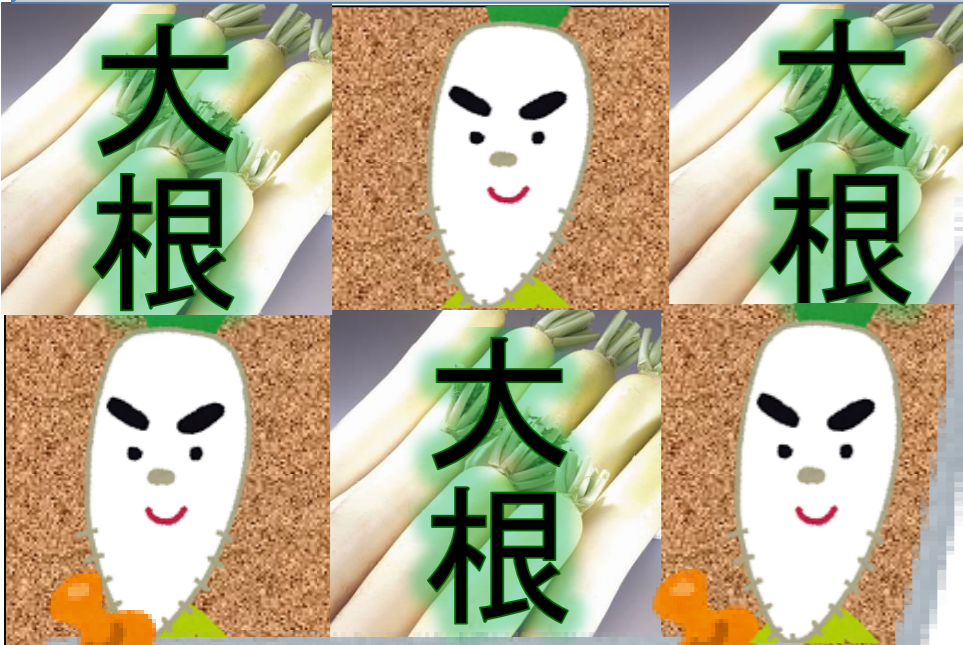


# 食べ物・栄養新聞

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