# だいこんの豆知識



でんぷんを分解する酵素、
ジアスターゼを含みます



先端に近いほど、辛みが強くなります



春の七草のひとつ、すず
しろは大根のことです

100gあたりの成分

| | |
|---|---|
| エネルギー | 15kcal |
| 食物繊維 | 1.3g |
| カリウム | 230mg |
| ビタミンC | 11mg |

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　だいこん・根・皮なし・生