

# ナスタチウム

Nasturtium

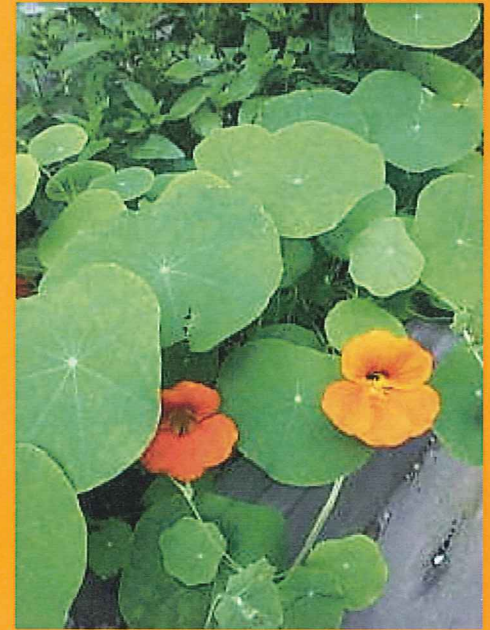
【分類】 ノウゼンハレン科 ノウゼンハレン属

【別名】 キンレンカ・インディアンクレス

【種類】 一年草

【草丈】 20 ~ 60cm

【原産地】 南アメリカ



## 【知っていますか？】

ナスタチウムは、花も葉も食べられます。クレソンに似たさわやかな辛味があるので、サラダやサンドイッチに適しています。

## 【食べると…？】

ビタミンCと鉄分が豊富です。

便秘解消・食欲促進効果があるといわれています。