

## ■ 参考資料

\*ブロッコリースプラウトについて



アブラナ科の緑黄色野菜ブロッコリーの、ごく若い新芽のこと。注目の成分であるSGS(スルフォラファングルコシノレート)が、成熟したブロッコリーよりもはるかに多く含まれています。