

11月7日（金）

きょうは、“ほきのバジル揚げ”の「ほき」という魚のお話をします。「ほき」は、あっさりとした^{にくしつ}肉質で、^{しぼうぶん}脂肪分が少ないので、きょうの^{よう}様なフライにとっても^{てき}適した魚です。また、頭の^{えいよう}栄養になる^{ディーエイチエー}D H A・ドコサ ヘキサ エン^{さん}酸やカルシウムを体の中に取り入ります。また、^{えいようそ}ビタミンDなどの^{えいようそ}栄養素をたっぷり^{ふく}含んだ魚です。さらに、^{ころも}衣に使われている“バジル”には、ベータカロテンというカゼなどの^{よぼう}病気を^{えいようそ}予防してくれる^{えいようそ}栄養素がたっぷりです。そのほか、バジルのよい^{かお}香りの成分には、^い胃や^{ちょう}腸の働きを良くして、^{なか}お腹の調子を^{ととの}整える^{こうか}効果があります。ぜひ、しっかりよく^か噛んで、残さずに食べましょう。