

## 3月11日（水）

きょうは、ブロッコリーのサラダの“ブロッコリー”についてのお話をします。

“ブロッコリー”は、ベータカロテンやビタミンBの仲間<sup>なかま</sup>、ビタミンC、Eという栄養素<sup>えいようそ</sup>がたっぷり、さらに、カルシウムやカリウム、鉄分<sup>てつぶん</sup>などのミネラル、さらに食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>もとても多く、栄養的<sup>えいようてき</sup>にとっても優秀<sup>ゆうしゅう</sup>な野菜です。特に、1回に食べる量<sup>りょう</sup>あたりから摂<sup>と</sup>ることができるビタミンCの量<sup>りょう</sup>は、いろいろな食べ物と比べてもナンバー1<sup>ワン</sup>です。ベータカロテンやビタミンCは病気に負けない身体<sup>からだ</sup>づくりには欠かせない栄養素<sup>えいようそ</sup>ですので、残さずにしっかり食べるようにしましょう。