１１月５日（木）

きょうは、“スタミナ焼き肉”に使われている、「ニラ」についてのお話をします。

「ニラ」には、独特の香りがあり、その香りは「硫化アリル」と呼ばれる玉ねぎにも含まれている栄養素で、身体の中を流れる血液をサラサラにして、血液が詰まってしまうのを防ぐ効果があります。さらに、目の健康を守るビタミンＡに、カゼなどの病気を予防する効果のあるビタミンＣなどの栄養がたくさんつまっています。

「ニラ」の独特の香りが苦手な人もいるかと思いますが、栄養たっぷりで、カゼなどの病気の予防になりますので、しっかり残さずに食べましょう。