

9月14日（水）

きょうは「とりごぼうピラフ」の“ごぼう”についてのお話です。

“ごぼう”は、関東地方で作られているたきのがわ滝野川ごぼうや京都で作られているほりかわ堀川ごぼうというひんしゅ品種が有名で、しょくもつせんい食物繊維のだいめいし代名詞と言われるほど、しょくもつせんい食物繊維がたっぷりです。“ごぼう”のしょくもつせんい食物繊維は、なかお腹の中のかんきょう環境を整えて、はだあ肌荒れやべんぴ便秘のよぼう予防に大きなこうか効果が期待できます。また、しょくもつせんい食物繊維は、カロリーが低いのになかお腹いっぱいになるので、ひまん肥満をよぼう予防するこうか効果も期待できます。“ごぼう”は、しょくもつせんい食物繊維がたっぷりで、いろいろな病気のよぼう予防になりますので、しっかりよくか噛んで残さずに食べましょう。