

10月12日（水）

きょうは「かわりきんぴら」に使われている“ごぼう”についてのお話です。

野生^{やせい}の“ごぼう”は、ヨーロッパやシベリア、中国大陸にかけて広く分布^{ぶんぷ}していますが、根^{こん}この部分を食べるのは、日本だけという変わった根菜^{こんさい}です。“ごぼう”は食物繊維^{しょくもつせんい}の代名詞^{だいめいし}と言われるほど、食物繊維^{しょくもつせんい}がたっぷりです。食物繊維^{しょくもつせんい}は、カロリーが低い^なのにお腹^{なか}いっぱいになるので、肥満^{ひまん}を予防^{よぼう}する効果^{こうか}も期待^{きたい}できます。さらに、血液^{けつ}の中の余分なコレステロールをくっつけて、体の外に出して、動脈硬化^{どうみやくこうか}という血管^{けっかん}が詰ま^つってしまう病気^{びょうき}を予防^{よぼう}してくれます。

“ごぼう”は、食物繊維^{しょくもつせんい}たっぷり^{よぼう}で、いろいろな病気^{びょうき}の予防^{よぼう}になりますので、しっかりよく噛^かんで残さずに食べましょう。