

11月7日（月）

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滝野川^{たきのがわ}ごぼうや京都で作られている堀川^{ほりかわ}ごぼうという品種^{ひんしゅ}が有名で、食物繊維^{しょくもつせんい}の代名詞^{だimei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、カロリーが低いのお腹^{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}も期待できます。さらに、血液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。