

1月18日（水）

きょうは、“コーンシチュー”に使われている「コーン・とうもろこし」についてのお話です。

「とうもろこし」は、小麦^{こむぎ}やお米と並ぶ^{せかいさんだいさくもつ}世界三大作物のひとつで、でんぷん、たんぱく質、脂質^{しじつ}をバランスよく含^{ふく}んでいます。さらに、「とうもろこし」には、“リノール酸^{さん}”という油が多く含^{ふく}まれています。この油は、コレステロールと^{けつえき}血液をドロドロにしてしまうものを減^へらして、血管^{けっかん}が詰^つまってしまう病^{よぼう}気を予防してくれます。

「とうもろこし」は、食物繊維^{しょくもつせんい}がとても多いため、消化^{しょうか}しにくく、^{えいよう}栄養になりづらい食べ物ですので、食べる時は、しっかりよく噛^かんで食べるようにしましょう。