

2月21日（火）

きょうは、「タンタンメン」についてのお話です。

「タンタンメン」は、辛い料理で有名な、中国の四川地方で生まれた料理で、辛味を利かせたひき肉やスープに“ごま”をたくさん使っているのが特徴です。

“ごま”は、昔の中国や日本で「食べる薬」とまで言われていた健康食品です。なぜなら、“ごま”には、植物性の食品の中では、1番に近い栄養が入っている食品だからです。おもな栄養としては、カルシウムや鉄分をはじめ、マグネシウム、亜鉛などのミネラルもたっぷりです。さらに、「セサミン」と呼ばれる、いろいろな病気を予防する栄養もたっぷり含まれています。

“ごま”には、身体にとってもよい栄養がたっぷりですので、毎日の食事でも食べていけるようにしましょう。