

3月1日（水）

きょうは、“えびピラフ”の具に使われている「えび」についてのお話をします。

「えび」は、身体からだに良いたんぱく質しつが多いのに対して、脂肪分しぼうぶんがとでも少ないのが特徴とくちょうです。えびの身自体みじたいには、カルシウムなどの栄養えいようはほとんどないのですが、「タウリン」と呼ばれる、うま味成分みせいぶんがとでもたっぷりです。「タウリン」は、心臓しんぞうや頭おの中で起こる、血管けっかんが詰つまってしまう病気を予防よぼうしてくれる効果こうかがあります。さらに、肝臓かんぞうとって体の中の毒どくを消してくれる臓器ぞうきの働きはたらを良くして、身体からだの疲れつかを回復かいふくさせて、身体からだを元気こうかにしてくれる効果こうかもあります。栄養えいようたっぷりの「えび」ですので、しっかり残さずに食べましょう。