

4月18日（火）

きょうは、「もやしのソテー」に使われている“もやし”についてのお話をします。

“もやし”は、その弱々しい見た目と違って、とても体に良い植物性のたんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、カルシウム、鉄分などの栄養がたっぷり含まれています。“もやし”は豆から芽が出たものを食べる野菜なのですが、豆の時にはほとんど含まれていなかったビタミンCも、芽が出ることによって一気に増えるほかに、「アミラーゼ」という食べ物の消化を助けてくれる栄養も含まれていて、弱った胃や腸にやさしく働いて、食欲を増進させてくれます。

意外に栄養たっぷりで、カゼなどの病気の予防になりますので、しっかりと残さずに食べましょう。