

9月9日（木）

きょうは、なすのみそ汁の“なす”のお話をします。

“なす”は、インドという国が^{げんさん}原産の野菜で、1700年前に中国に伝わり、日本には1300年前に伝わったと言われていて、“なす”の^{むらさきいろ}紫色には、ナスニンという^{えいよう}栄養が^{ふく}たっぷり含まれています。この^{えいよう}栄養には体を^さ錆びさせてしまう^{かっせいさんそ}活性酸素が出来るのを^{おさ}抑えて、いろいろな病気の^{よぼう}予防してくれます。“なす”が苦手な人もいますが、体にとっても良い^{えいよう}栄養がたっぷりですので、残さずに食べましょう。