

## 9月14日（火）

きょうは、“コーンラーメン”の「コーン・とうもろこし」についてのお話しです。

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

「とうもろこし」は、食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>がとても多い為、消化<sup>しょうか</sup>しにくく、<sup>えいよう</sup>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<sup>か</sup>んで食べるようにしましょう。