

9月16日（木）

きょうは、「^{しろはなまめ}白花豆のスープ」に使われている「^{しろはなまめ}白花豆」についてのお話です。

「^{しろはなまめ}白花豆」とは、^{しろ}白い^{まめ}いんげん豆のことで、別名「^{だいふくまめ}大福豆」とも呼ばれます。カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・^{てつぶん}鉄分・^{しょくもつ}食物繊維などの^{えいよう}栄養を多く^{ふく}含む食品です。いんげん豆には、^{しろ}白い^{まめ}いんげん豆のほかに^{たいしょうきんときまめ}大正金時豆・^{まめ}うずら豆・^{とらまめ}虎豆などの種類があります。

「^{しろはなまめ}白花豆」には、さらに「^{えいよう}レクチン」という^{えいよう}栄養があり、この^{えいよう}栄養には体の病気に^{ていこうりょく}対する抵抗力を高めて、病気に^{こうか}なりにくくする効果があります。しっかり残さずに食べて、病気に負けない体をつくりましょう。