

## 9月7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<sup>げんさん</sup>原産の野菜で、1700年前に中国に伝わり、日本には1300年前に伝わったとされています。

“なす”の<sup>むらさきいろ</sup>紫色には、ナスニンという<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>ふく</sup>たっぷり含まれていて、この<sup>えいよう</sup>栄養には体を<sup>さ</sup>錆びさせてしまう<sup>かっせいさんそ</sup>活性酸素ができるのを<sup>おさ</sup>抑えて、いろいろな病気の<sup>よぼう</sup>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<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりですので、残さずに食べましょう。