

9月22日（水）

きょうは、なめこ汁^{じる}の“なめこ”についてのお話です。

“なめこ”には、体の中に溜^たまってしまった、いらぬ塩分^{えんぶん}を体外に出してくれるカリウムや、お腹^{なか}の中をキレイにしてお腹^{なか}の調子^{ちょうし}を良くしてくれる食物繊維^{しょくもつせんい}がたっぷり^{ふく}含まれています。また、なめこ独特^{どくとく}のヌルヌルしたものは「ムチン」と言われる栄養^{えいよう}で、山芋^{やまいも}やオクラなどにも^{ふく}含まれていて、胃^いや目の粘膜^{ねんまく}を保護^{ほご}してくれる効果^{こうか}があり、胃^いの病気や目の病気^{よぼう}を予防します。

ヌルヌルした食材は体に良いものばかりですので、残さずにしっかり食べましょう。