

10月16日（月）

きょうは、なめこ^{じる}汁の“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^{えんぶん}ない塩分を体の外に出してくれるカリウムや、お^{なか}腹の中をキレイにしてお^{なか}腹の調子^{ちょうし}を良くしてくれる食^{しょく}物^{もつ}繊維^{せんい}がたっぷり^{ふく}含まれています。また、なめこ^{どくとく}独特のヌルヌルしたものは「ムチン」と言われる栄^{えい}養^{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^めの粘^{ねん}膜^{まく}を^ほ保^ご護^ごしてくれる^{こう}効^か果^かがあり、胃^いの病^び気^きや目^めの病^び気^きを^よ予^ぼ防^{ぼう}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^しかり^{かり}食^くべ^べま^まし^しょう^{しょう}。