

10月25日（水）

きょうは、久しぶりの登場になった「ホールコーン・とうもろこし」
についてのお話しです。ちなみに、きょうの野菜サラダに使われてい
ます。

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

「とうもろこし」は、食物繊維^{しょくもつせんい}がとても多い為、消化^{しょうか}しにくく、
栄^{えい}養^{よう}になりづらい食べ物ですので、食べる時は、しっ^かかりよく噛^かんで
食べるようにしましょう。