

11月24日（金）

きょうは、“<sup>しろはなまめ</sup>白花豆のスープ”に使われている<sup>しろはなまめ</sup>「白花豆」についてのお話です。

「<sup>しろはなまめ</sup>白花豆」とは、<sup>しろ</sup>白い<sup>まめ</sup>いんげん豆のことで、別名<sup>だいふくまめ</sup>“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・<sup>てつぶん</sup>鉄分・<sup>しょくもつ</sup>食物繊維などの<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりです。いんげん豆には、<sup>しろ</sup>白い<sup>まめ</sup>いんげん豆のほか、<sup>たいしょうきんときまめ</sup>大正金時豆・<sup>まめ</sup>うずら豆・<sup>とらまめ</sup>虎豆などの種類があります。

「<sup>しろはなまめ</sup>白花豆」には、さらに<sup>えいよう</sup>“レクチン”という<sup>えいよう</sup>栄養があり、この<sup>えいよう</sup>栄養には、体の病気に対する<sup>ていこうりよく</sup>抵抗力を高めて、病気になりにくくする<sup>こうか</sup>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。