

1月22日（月）

きょうは、「もやしとコーンのソテー」に使われている“もやし”
についてのお話をします。

“もやし”は、その弱々^{よわよわ}しい見た目と違^{ちが}って、とても体に良い植物
性のたんぱく質、ビタミンB^{ビーワン}1、ビタミンB^{ビーツー}2、カルシウム、鉄分^{てつぶん}な
どの栄養^{えいよう}がたっぷり^{ふく}含まれています。“もやし”は豆から芽^めが出たも
のを食べる野菜なのですが、豆の時にはほとんど^{ふく}含まれていなかった
ビタミンCも、芽^めが出ることによって一^{いっき}気に増えるほかに、「アミ
ラーゼ」という食べ物^{しょうか}の消化^{えいよう}を助けてくれる栄養^{えいよう}も含まれていて、弱
った胃^いや腸^{ちょう}にやさしく働いて、食^{しょくよく}欲^{ぞうしん}を増進^{ふく}させてくれます。

意外^{えいよう}に栄養^{えいよう}たっぷりで、カゼなどの病^{よぼう}気の予防^{よぼう}になりますので、し
っかり残さずに食べましょう。