

10月5日（火）

きょうは、「もやしラーメン」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<sup>よわよわ</sup>しい見た目と違<sup>ちが</sup>って、とても質<sup>しつ</sup>の良い植物性のたんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、カルシウム、鉄分<sup>てつぶん</sup>などの栄養<sup>えいよう</sup>がたっぷり<sup>ふく</sup>含まれています。“もやし”は豆から芽<sup>め</sup>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<sup>ふく</sup>含まれていなかったビタミンCも、芽<sup>め</sup>が出ることによって一<sup>い</sup>気に増<sup>ま</sup>えるほかに、「アミラーゼ」という食べ物<sup>しょうか</sup>の消化<sup>しょうか</sup>を助けてくれる栄養<sup>えいよう</sup>も含まれていて、弱<sup>い</sup>った胃<sup>い</sup>や腸<sup>ちょう</sup>にやさしく働<sup>はたら</sup>いて、食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>を増<sup>ぞう</sup>進<sup>しん</sup>させてくれます。

意外<sup>えいよう</sup>に栄養<sup>えいよう</sup>たっぷりで、カゼなどの病<sup>びょう</sup>気の予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>になりますので、しっかりと残<sup>のこ</sup>さずに食べましよう。