

3月11日（月）

きょうは、「豚肉ぶたにくのうま煮に」に彩いろどりとして使われている“チンゲンサイ”についてのお話です。

“チンゲンサイ”には、体の中で必要な量だけビタミンAに変わるβベータカロテンという栄養えいようがたっぷりふく含まれています。さらにビタミンCもたっぷりふくで、これらの栄養えいようには、カゼなどの病気よぼうを予防する力を高めるこうか効果があります。最近さいきんは、朝晩と日中との寒暖差かんぬんさが大きい日が続いていて、体調たいじょうを崩くずしやすいので、栄養えいようをしっかりしつかりとって、カゼなどの病気よぼうに負けない体をつくりましょう。