

5月14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^{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B₁^{ビーワン}、ビタミンB₂^{ビーツー}、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^{しょうか}を助けてくれる栄養^{えいよう}も含まれていて、弱^いった胃^いや腸^{ちょう}にやさしく働いて、食^{しょく}欲^{よく}を増進^{ぞうしん}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^{びょう}気の予^よ防^{ぼう}になりますので、しっかりと残さずに食べましょう。