

5月31日（金）

きょうは、「^{しろはなまめ}白花豆のコロッケ」に使われている「^{しろはなまめ}白花豆」についてのお話です。

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

「^{しろはなまめ}白花豆」には、さらに「^{えいよう}レクチン」という^{えいよう}栄養があり、この^{えいよう}栄養には、体の^{ていこうりよく}病気に対する抵抗力を高めて、^{えいよう}病気になりにくくする^{こうか}効果があります。しっかり残さずに食べて、^{えいよう}病気に負けない体をつくりましょう。