

6月26日（水）

きょうは「とりごぼうピラフ」の“ごぼう”についてのお話です。

“ごぼう”は、関東地方で作られている滝野川たきのがわごぼうや京都で作られている堀川ほりかわごぼうという品種ひんしゅが有名で、食物繊維しょくもつせんいの代名詞だimeiしと言われるほど、食物繊維しょくもつせんいがたっぷりです。食物繊維しょくもつせんいは、カロリーが低いのお腹なかいっぱいになるので、肥満ひまんを予防よぼうする効果こうかも期待きたいできます。さらに、血液けつえきの中のいらぬコレステロールをくっつけて、体の外に出して、動脈硬化どうみやくこうかという血管けっかんが詰つまってしまう病気よぼうを予防よぼうしてくれます。“ごぼう”は、食物繊維しょくもつせんいたっぷり、いろいろな病気よぼうの予防よぼうになりますので、しっかりよく噛かんで残さずに食べましょう。