

10月7日（月）

きょうは、「もやしちゅうかいだの中華炒め」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って、とても体に良い植物性のたんぱく質、ビタミンBビーワン1、ビタミンBビーツー2、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っき気に増えるほかに、「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、弱いった胃や腸ちょうにやさしく働いて、食欲しょく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、カゼなどの病気の予防よぼうになりますので、しっかりと残さずに食べましょう。