

11月1日（金）

きょうは、とりのから揚げの横に添えられている“ブロッコリー”
についてのお話をします。

“ブロッコリー”は、ベータカロテンやビタミンBの仲間、ビタミンC、Eという栄養素がたっぷり、さらに、カルシウムやカリウム、鉄分などのミネラル、さらに食物繊維もとても多く、栄養的にとても優秀な野菜です。特に、1回に食べる量あたりから摂ることができるビタミンCの量は、いろいろな食べ物と比べてもナンバー1です。ベータカロテンやビタミンCは病気に負けない身体づくりに欠かせない栄養素ですので、残さずにしっかり食べるようにしましょう。