

11月20日（水）

きょうは、“小松菜のソテー”の「小松菜」についてのお話です。

「小松菜」には、ベータカロテン、ビタミンK、ビタミンBの仲間、
ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養をととても多く含んでいます。
中でも、カルシウムがととても多く。その量は、ほうれん草の3
倍以上もあります。カルシウムは、骨や歯の材料になる栄養で、“骨・
そしょう症”という骨がスカスカになって折れやすくなってしま
う病気を防ぐ効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。