

## 6月10日（火）

きょうは、“大豆とえびの甘辛煮<sup>あまから に</sup>”に使われている「えび」についてのお話をします。

「えび」は、身体<sup>からだ</sup>に良いたんぱく<sup>しつ</sup>質が多いのに対して、脂肪分<sup>たい しぼうぶん</sup>がとて少ないのが特徴<sup>とくちょう</sup>です。えびの身自体<sup>み じたい</sup>には、カルシウムなどの栄養<sup>えいよう</sup>はほとんどないのですが、「タウリン」と呼ばれる、うま味成分<sup>み せいぶん</sup>がとて多<sup>よ</sup>たっぷりです。「タウリン」は、心臓<sup>しんぞう</sup>や頭<sup>お</sup>の中で起こる、血管<sup>けっかん</sup>が詰<sup>つ</sup>まってしまう病気を予防<sup>よぼう</sup>してくれる効果<sup>こうか</sup>があります。さらに、肝臓<sup>かんぞう</sup>とい<sup>い</sup>って体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>の毒<sup>どく</sup>を消<sup>しょう</sup>してくれる臓器<sup>ぞうき</sup>の働<sup>はたら</sup>きを良くして、身体<sup>からだ</sup>の疲れ<sup>つか</sup>を回復<sup>かいふく</sup>させて、身体<sup>からだ</sup>を元気にしてくれる効果<sup>こうか</sup>もあります。栄養<sup>えいよう</sup>たっぷりな「えび」ですので、しっかり残さずに食べましょう。