

## 1月14日（金）

きょうは、「野菜サラダ」に使われている“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という栄養がたっぷりで、さらに、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラル、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、いろいろな食材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は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。