

1月20日（木）

きょうは、「もやしとコーンのソテー」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^{ちが}って、とても質^{しつ}の良い植物
性のたんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、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^{えいよう}を助けてくれる栄養^{えいよう}も含まれていて、弱
った胃^いや腸^{ちょう}にやさしく働いて、食^{しょく}欲^{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^{びょう}気の予^よ防^{ぼう}になりますので、し
っかり残さずに食べましょう。