

## 1月21日（金）

きょうは、“ホキのバジル揚げ”の「ホキ」という魚のお話をします。「ホキ」は、あっさりとした肉質<sup>にくしつ</sup>で、脂肪分<sup>しぼうぶん</sup>が少ないので、きょうの様なフライにとても適<sup>てき</sup>した魚です。また、頭の栄養<sup>えいよう</sup>になるDHA・ドコサヘキサエン酸<sup>ディーエイチエー</sup>やカルシウムを体の中に取り入りやすくする、ビタミンDなどの栄養<sup>えいよう</sup>をたっぷり含<sup>ふく</sup>んだ魚です。さらに、衣<sup>ころも</sup>に使われている“バジル”には、ベータカロテンというカゼなどの病気を予防<sup>よぼう</sup>してくれる栄養<sup>えいよう</sup>がたっぷりです。そのほか、バジルのよい香<sup>かお</sup>りの成分には、胃<sup>い</sup>や腸<sup>ちょう</sup>の働きを良くして、お腹<sup>なか</sup>の調子<sup>ととの</sup>を整<sup>ととの</sup>える効果<sup>こうか</sup>があります。ぜひ、しっかりよく噛<sup>か</sup>んで、残さずに食べましょう。