

3月7日（月）

きょうは、「もやしのおかかいため」に使われている“もやし”についてのお話をします。ちなみに、本日使用しているおかかは、みそ汁のダシを取った後に残ったかつお節^{ぶし}を使用しています。

“もやし”は、その弱々^{よわよわ}しい見た目と違って、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気^{いっき}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^いった胃^いや腸^{ちょう}にやさしく働いて、食欲^{しょくよく}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、カゼなどの病気の^{よぼう}予防^{よぼう}になりますので、しっかりと残さずに食べましょう。