

4月18日（月）

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^{よわよわ}弱々しい見た目と^{ちが}違って、とても^{しつ}質の良い植物
性のたんぱく質、^{ビーワン}ビタミンB1、^{ビーツー}ビタミンB2、カルシウム、^{てつぶん}鉄分な
どの^{えいよう}栄養が^{ふく}たっぷり含まれています。“もやし”は豆から^め芽が出たも
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、^め芽が出ることによって^{いっき}一気に増えるほかに、「アミ
ラーゼ」という食べ物^{しょうか}の消化を^{えいよう}助けてくれる^{えいよう}栄養も^{ふく}含まれていて、弱
った^い胃や^{ちょう}腸にやさしく働いて、^{しょくよく}食欲を^{ぞうしん}増進させてくれます。

意外に^{えいよう}栄養^{えいよう}たっぷりで、カゼなどの^{よぼう}病気の^{よぼう}予防になりますので、し
っかり残さずに食べましょう。