

4月28日（木）

きょうは、“スタミナ焼き肉”に使われている、「ニラ」についてのお話をします。

「ニラ」には、独特^{どくとく}の香り^{かお}があり、その香り^{かお}は「硫化アリル^{りゅうか}」と呼ばれる玉ねぎにも含^{ふく}まれている栄養^{えいよう}で、身体^{からだ}の中を流^{なが}れる血液^{けつえき}をサラサラにして、血液^{けつえき}が詰^つまってしまうのを防^{ふせ}ぐ効果^{こうか}があります。さらに、目の健康^{まも}を守るビタミンAに、カゼなどの病^{よぼう}気を予防^{こうか}する効果のあるビタミンCなどの栄養^{えいよう}がたくさんつまっています。

「ニラ」の独特^{どくとく}の香り^{かお}が苦手^{にがて}な人もいますが、栄養^{えいよう}たっぷり^{ぽり}で、カゼなどの病^{よぼう}気の予防^{こうか}になりますので、しっかり残さずに食べましょう。