

7月4日（月）

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、^{どくとく}独特の^{かお}香りがあり、その^{かお}香りは「^{りゅうか}硫化アリル」と呼ばれる玉ねぎにも^{ふく}含まれている^{えいよう}栄養で、^{からだ}身体の中を流れる^{けつえき}血液をサラサラにして、^{けつえき}血液が^つ詰まってしまうのを^{ふせ}防ぐ^{こうか}効果があります。さらに、目の健康を守る^{まも}ビタミンAに、カゼなどの^{よぼう}病気を^{こうか}予防する効果のある^{えいよう}ビタミンCなどの^{えいよう}栄養がたくさんつまっています。

「ニラ」の^{どくとく}独特の^{かお}香りが^{にがて}苦手な人もいますが、^{えいよう}栄養たっぷり、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。