

7月14日（木）

きょうは、「夏野菜のカレー」に使われているの“なす”についてのおはなしです。

“なす”は95%が水分で、おもな栄養は炭水化物です。栄養的に際立ったものはありませんが、身体の熱をとってくれる効果が高いのが特徴の野菜です。そのため、夏の暑い時期に身体のほてりをとるのに、とても適した食材です。

みなさんの中には、なすが苦手という人もいますが、“なす”には体に溜まった熱をとる効果があり、暑さが体にこたえる時期にはピッタリの野菜ですので、残さずにしっかり食べましょう。