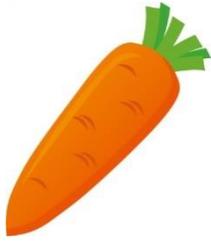


献立ひとくちメモ

6月29日(月)



今日にはにんじんのお話です。

にんじんには、「βカロテン」と呼ばれる栄養素がたっぷり含まれています。にんじん以外に、ほうれん草、かぼちゃ、しそ、ニラなどにもあります。

βカロテンは、体の酸化を防いで老化を予防する抗酸化作用や、風邪に負けにくい力である免疫力を高める効果があります。また、食べる（体内に取り込まれる）とビタミンAと呼ばれる栄養素に変換されて皮ふの形成を助け、視力回復などの効果があります。

βカロテンは油と相性がよく、油と一緒に食べることで吸収率がアップするので、炒め物や揚げ物がオススメです。