

## 献立ひとくちメモ

10月27日(火)



ニラのお話です。

ニラは独特のにおいがあり、欧米では食用とされていませんが、ニラは生命力が強く、疲労回復のためのスタミナ野菜として知られています。食物せんいが多く、便秘の予防や解消に効果的な食材で、便秘解消は大腸がんの予防にもなります。また、冷えた体を温めるはたらきもあり、冷え性などにも効果があります。

ニラは疲労回復で有名なビタミンB1のはたらきを活性化する効果があるので、ビタミンB1を多く含む豚肉との相性がバツグンです。また、油との相性もよく、油でニラを炒めることで、本来吸収されにくいビタミンの吸収率をアップさせることができます。