

# 献立ひとくちメモ

11月5日(木)



ごま油のお話です。

ごまは、油脂をとるのに使われた最初の植物だといわれています。紀元前2600年から存在しており、インダス文明やメソポタミア文明の時代から栽培されていました。日本では、平安時代に京都府で最初に作られました。当時は高価なため貴族たちの間でお菓子作りに用いられていました。

ごま油はビタミンEが豊富で、動脈硬化やがん等の病気を予防します。緑黄色野菜と一緒にとることで、ビタミンやミネラルの吸収を高め、体の調子を整えてくれます。また、ごま油等の植物油は消化吸収に時間がかかるので、少量で満腹感が得られるのでダイエットにも効果的です。