

献立ひとくちメモ

11月28日(土)



ひじきのお話です。

ひじきはカルシウムをたっぷり含み、栄養の3つの色分けでは赤色の食品群に分類されます。カルシウムのほか、私たちに不足しがちな栄養素をたっぷり含んでいます。さて、ここでクイズです。その栄養素とは何でしょう？

①糖質 ②たんぱく質 ③鉄分

答えは…③鉄分です。ひじきは昔、食用以外にもものを張り付けるときに使うのりとして活用されていました。カルシウムと鉄分の含有量が非常に多く、貧血の予防や上部な骨づくりに欠かせない食品です。また食物せんいやミネラルも豊富なので、疲労回復や味覚異常の予防にも役立ちます。