

# 献立ひとくちメモ

3月22日(月)



ゴマのお話です。

ゴマは古くから栽培され、奈良時代にはゴマをしぼったごま油を料理に使っていました。白ゴマ・黒ゴマ・金ゴマの3種類がありますが、栄養成分はほぼ同じです。世界には色や形、大きさなど、様々なゴマがあり、約3000種といわれています。

ゴマの有効成分である「ゴマリグナン」は、細胞の老化を抑制する効果があるので、肌や皮膚の健康を保ちます。また、ビタミンEやカルシウムも多いので、髪の毛をツヤツヤにしたり、骨や歯を丈夫にしてくれます。

ゴマの皮はかたく、そのまま食べると消化吸収されにくいことが多いため、すりつぶすして食べるのがオススメです。