

献立ひとくちメモ

10月22日(金)



ひじきのお話です。

ひじきはカルシウムをたっぷり含み、黄色・赤色・緑色の3色食品群では、赤色の食品群に分類されます。カルシウムのほかにも、いろいろな栄養素をたっぷり含んでいます。その中でも、とても重要なのが鉄分です。カルシウムや鉄分は、私たちの成長に欠かせない大切な栄養素です。

ひじきは昔、食用以外にもものを貼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歯・骨の形成に役立ちます。また、食物せんいやビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、疲労回復や味覚異常の予防にも効果があります。