

献立ひとくちメモ 3月7日(月)



小松菜のお話です。

東京都の江戸川区を流れる小松川が原産の野菜で、将軍徳川綱吉が名付けたとされています。

小松菜のカルシウム含有量は、ほうれん草の5倍もあります。カルシウムは歯や骨を丈夫にするだけでなく、ストレスを減らして落ち着かせる効果もあります。また、きのこ類や魚などビタミンDが多い食材と一緒に食べることでカルシウムの吸収率がアップします。

ビタミンCも多く、風邪・ウイルスや肌あれの予防にも役立ちます。果物と一緒にジュースとして飲むとビタミンCを効果的にとることができます。