

献立ひとくちメモ

5月27日(金)



えびのお話です。

えびは縁起のよい食べ物、長寿の象徴を表しています。これは、長いひげを持ち、腰の曲がった姿が老人に似ていることに由来します。「海老（えび）」という漢字は「海の翁（翁は男の老人の敬称）」を指し、老人の長寿を意味します。

えびはたんぱく質が多く、低脂肪なので体によい食品です。また、カルシウムも豊富なので歯や骨を丈夫にします。

えびは「アスタキサンチン」と呼ばれる赤色の色素をもっているため、体が赤色です。アスタキサンチンは抗酸化作用があるので、肌をうるおし、目の疲れをやわらげる効果があります。