

献立ひとくちメモ

9月30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、貧血の予防や丈夫な歯・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。

ひじきは昔、食用以外に、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。驚きですね！