

## 献立ひとくちメモ

6月9日(火)

今日のスープには **ニラ** が  
入っています。



日本では、薬効のある野菜として  
古くから食べられています。

- ・食物繊維が多く、便秘の予防や解消に効果的な食材で、便秘解消は大腸がんの予防にもなります。また、冷えた体を温めるはたらきもあり、冷え性などにも効果があります。

- ・ニラの独特な香りの成分である「硫化アリル」には、疲労回復に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける効果があります。他にも、抗酸化作用や食欲増進、血流を良くする働きもあるとされています。