

2月5日（木）

きょうは、野菜サラダに使われている“ブロッコリー”についての
お話をします。

“ブロッコリー”は、ベータカロテンやビタミンBの仲間、ビタミンC、Eという栄養素^{えいようそ}がたっぷりで、さらに、カルシウムやカリウム、鉄分^{てつぶん}などのミネラル、さらに食物纖維^{しょくもつせんい}もとても多く、栄養的にとつても優秀^{ゆうしゅう}な野菜です。特に、1回に食べる量^{りょう}あたりから摂^とることができるビタミンCの量^{りょう}は、いろいろな食べ物と比べてもナンバー1です。ベータカロテンやビタミンCは病気に負けない身体づくりには欠かせない栄養素^{えいようそ}ですので、残さずにしっかり食べるようになります。