

9月4日（金）

きょうは、「たまごとレタスとトマトのスープ」に使われている“レタス”についてのお話をします。

“レタス”には、ビタミンA、B₁、B₂、C、E、カルシウム、鉄分^{てつぶん}などの栄養^{えいよう}がたっぷりです。特にビタミンEがとて多く、ビタミンEには「抗酸化作用^{こうさんかさよう}」といって体がサビてしまうのを防ぐ^{ふせ}効果^{こうか}があるので、いろいろな病気を防^{ふせ}いでくれます。さらに、食物繊維^{しょくもつせんい}もたっぷりで、お腹^{なか}の中をキレイ^{こうか}にしてくれる効果^{こうか}があります。

クセがあまりなくて食べやすい野菜ですので、残さずに、しっかり食べましょう。