

9月30日（水）

きょうは、“^{しろはなまめ}白花豆のスープ”に使われている「^{しろはなまめ}白花豆」についてのお話です。

「^{しろはなまめ}白花豆」とは、^{しろ}白い^{まめ}いんげん豆のことで、別名“^{だいふくまめ}大福豆”とも呼ばれます。カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・^{てつぶん}鉄分・^{しょくもつ}食物^{せんい}繊維などの^{えいようそ}栄養素がたっぷりです。いんげん豆には、^{しろ}白い^{まめ}いんげん豆のほか、^{たいしょうきんときまめ}大正金時豆・^{まめ}うずら豆・^{とらまめ}虎豆などの種類があります。

「^{しろはなまめ}白花豆」には、さらに“^{えいよう}レクチン”という^{えいよう}栄養があり、この^{えいよう}栄養には、体の病気に対する^{ていこうりょく}抵抗力を高めて、病気になりにくくする^{こうか}効果があります。しっかり残さずに食べて、病気に負けない体をつくりましょう。