

10月14日（水）

きょうは「とりごぼうピラフ」の“ごぼう”についてのお話です。

“ごぼう”は、関東地方で作られている^{たきのがわ}滝野川ごぼうや京都で作られている^{ほりかわ}堀川ごぼうという^{ひんしゅ}品種が有名で、^{しょくもつせんい}食物繊維の^{だいめいし}代名詞と言われるほど、^{しょくもつせんい}食物繊維が^{ふく}たっぷり含まれています。^{しょくもつせんい}食物繊維は、カロリーが低いのに^{なか}お腹いっぱいになるので、^{ひまん}肥満を^{よぼう}予防する^{こうか}効果も期待^{きたい}できます。さらに、^{けつえき}血液の中の^{いらない}いらぬコレステロールをくっつけて、体の外に出して、^{どうみやくこうか}動脈硬化という^{けっかん}血管が詰^つまってしまう病気を^{よぼう}予防してくれます。“ごぼう”は、^{しょくもつせんい}食物繊維^{よぼう}たっぷりで、いろいろな病気の^{よぼう}予防になりますので、しっかりよく^か噛んで残さずに食べましょう。