１１月２７日（金）

きょうは“ココア揚げパン”のココアについてのお話です。

ココアは、チョコレートと同じカカオの実を原料にして作らます。骨を丈夫にするカルシウム、血液の材料となり貧血を予防する鉄分、それに“カカオマスポリフェノール”と呼ばれる栄養素がたっぷりです。ストレスの防止・リラックス効果・血液の流れをよくする・手足の先が冷えてしまう冷え性という病気を良くするなど様々な効果があります。栄養たっぷりですので、きょうもしっかり残さずに食べましょう。