

【1月19日】南アルプス食育の日

ゆかりごはん・とり肉のみそマヨネーズ焼き・五目きんぴら・なめこ汁

「なめこ」のようにヌルヌルしている食べ物は、こんぶ・わかめ・もずくなどがあります。このヌルヌルは「フコイダン」という成分です。フコイダンは、食物繊維を多く含んでいて、体の中の悪いものを取り込んで、体の外へ出してくれます。つまり、お腹の腸のお掃除をして、便秘予防に効果があります。

