



にらの独特な強い香りは、「アリシン」という成分
 によるものです。アリシンには、ビタミンB1の
 吸収率をアップさせ、糖の分解を促進する効果
 があります。また、血行をよくして体を温め、
 胃腸の働きも助けてくれます。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな働きをするかを表しています。



エネルギーになる…★
 筋肉や骨をつくるもとになる…○
 体の調子を整える…*

くだもの 果物(りんご) * きゅうにゅう 牛乳○
 すぶた 酢豚○★*
 むぎ 麦ごはん★ にらたま 玉スープ*○