

ごまのみいよく！

平成30年9月27日（木）
北空知圏学校給食センター



ごまは、日本のみならず、世界中の人々に親しまれている食べ物です。

アラビアンナイト物語の中で「開けごま！」の呪文を唱えると、大きな岩の扉が開いたように、ごまには不思議な力・神秘の力があると言われてきました。また、ごまには食欲を増進させ、料理をおいしくする力があり、料理にごまを加えることで、味をよりいっそうおいしくすることができることから「ごま化す」という言葉が生

まれました。

とても小さなごまですが、タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、ビタミンE、食物繊維などが豊富で、コレステロールを除去し、貧血や便秘の人には、強い味方です。

また、肝臓まで到達する抗酸化物質は少ないですが、ごまの「ゴマリグナン」という成分は肝臓まで到達し抗酸化作用して体のサビをとってくれます。肝機能が良くなり細胞が元気に活動するので、美容にもとてもいいです！ごまは小さいけど偉大ですね！

