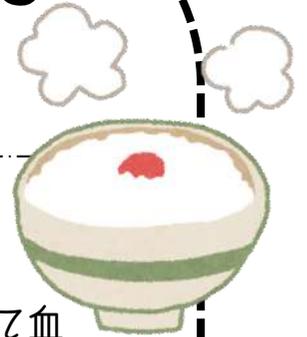


きょうの  
食品まめ知識

# 水分たっぷりの「朝のおかゆ」は いかがですか。



朝食に水分たっぷりの「おかゆ」はいかがですか。

中国にも中華粥がありますし、韓国や東南アジアにもよく似たものがあります。水分が多く、糖分も多く含まれた「おかゆ」は、自然と体内へ水分が補給がされて血行が良くなる手助けにもなり、その結果、代謝アップや体内から老廃物を取り除くデトックス効果も期待できます。朝は急いでいるからといって、噛まないで流し込んでしまいがちですが、噛むことで分泌される唾液にはお米を分解してくれる酵素アミラーゼが含まれていますので、お粥もよく噛んで食べることが大切。唾液の分泌を促す酸味のある梅干しや歯ごたえのある昆布などと一緒に食べるのも良いし、タンパク質や鉄、カルシウム、ビタミンも摂ることができる卵やほうれん草を入れるのも良いです。

分単位で動いている忙しい出勤前は難しいかも知れませんが、少し時間的な余裕のあるお休みの朝に、ゆっくりと「朝のおかゆ」を楽しんでみてはいかがですか。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>