



きょうのきゅうしょく

くろまめ

【くろまめ】は、^{だいす}大豆の仲間^{なかま}で正式^{せいしき}には黒大豆^{くろだいす}といいます。

^{だいす}大豆と同じ^{おな}栄養成分^{えいようせいぶん}があり、さらに皮^{かわ}の黒い部分^{くろ}には^{ぶぶん}

『ポリフェノール』が^{だいすいじょう}ふくまれているため、大豆以上に

すばらしい^{こうか}効果^{こうか}があることがわかってきました。

『ポリフェノール』には、^{びょうき}病気を^ひ引き起こす^お原因^{げんいん}の『活性酸素』^{かっせいさんそ}を

おさえる^{はたら}働き^{のこ}があるので残さず^{のこ}たべましょう！

【ポリフェノール】
おぼえたかな～

