



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏チリ	鶏もも肉 片栗粉 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ ケチャップ 濃口しょうゆ 酒 砂糖 豆板醤
コールスロー サラダ	キャベツ にんじん コーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
玉ねぎと しめじの ごま和え	玉ねぎ しめじ 水菜 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
春雨スープ	春雨 白菜 わかめ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



ごま



主な栄養成分は脂質が約50%、たんぱく質12%を占めており、炭水化物、ミネラル分と続き、とても栄養価が高いです。

とくにごまの半分を占めている脂質には不飽和脂肪酸が含まれています。その特徴として、リノール酸、オレイン酸が豊富です。他にも、1%しか含まれていない、ゴマリグナンなどもあります。

リノール酸

リノール酸は体内でできない必須脂肪酸であり、食品から摂取する必要があり、体の組織の維持や免疫力を高める働きがあります。

オレイン酸

オレイン酸には善玉コレステロール(善玉菌)を下げるのに、悪玉コレステロール(悪玉菌)を下げる働きがあるとされています。

ゴマリグナン

ゴマリグナンはごま特有の成分です。摂取することで有害な活性酸素の働きを迎え、老化防止に役立つとされています。

