

ちよびつとコラム

# 風邪予防に ネギたっぷり味噌汁

風邪予防にはネギが効果的です。ネギの白い部分に多く含まれる「硫化アリル」という成分には、抗菌・殺菌作用や体を温める効果があります。また、味噌に含まれるビタミンB1の吸収を促し、体力回復の手助けをしてくれます。



(P.N. ミナフジコ)