

ちびっくとコラム

ウナギは栄養満点食材

ウナギには、ビタミンA、ビタミンD、
ビタミンE、ビタミンB1、ビタミン
B2、ビタミンB6、ビタミンB12が
いずれも豊富に含まれています。
また、ミネラルではカリウム、カルシ
ウムの他に、鉄や銅も含みます。
ウナギがスタミナ食として定着した
のには、たんなる風習ではなく、
栄養学的根拠があったんですね。



(P.N. ミナフジコ)