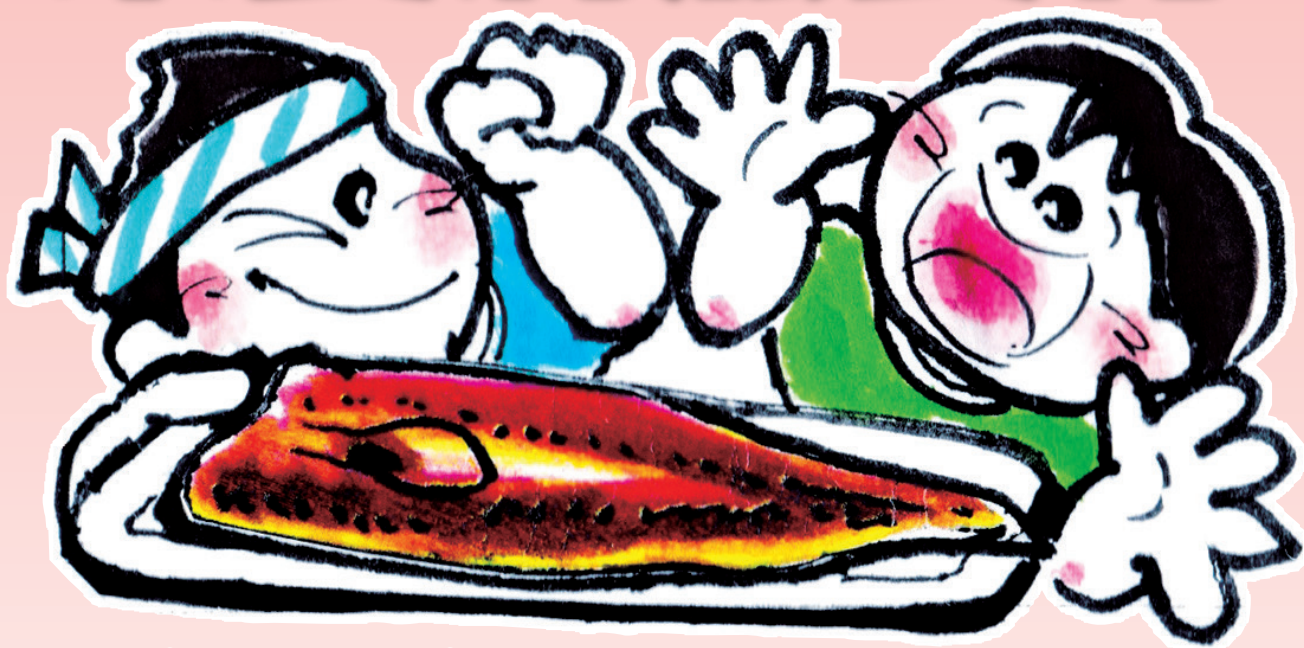


ちよびつとコラム

# ウナギは 栄養満点食材



ウナギには、ビタミンA、D、E、B1、B2、B6、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、単なる風習ではなく、栄養学的根拠があったんですね。

(P.N. ミナフジコ)