

ちびっつとコラム

9月6日は「黒の日」



古来より、「黒い」食品は健康に良いとされ、薬膳料理などにも多く使われてきました。現在でも、黒豆、黒酢、黒ごま、黒にんにく、黒糖、黒きくらげ、ひじき、イカ墨、黒米など、健康に良いとされるものには黒いものが多いですね。この機会に黒い食品に注目してみましよう。(P.N. ミナフジコ)