

パワーの源 うなぎの栄養



蒲焼一人前でビタミン A は一日の必要量の 3 倍も含まれている、その他のビタミン B1、B2、E、良質な脂質など優れた栄養素がいっぱい。さらに、ムコ多糖体という物質も含まれているので、弱った胃腸の粘膜を優しく保護して消化吸收を助ける胃腸のボディガードのような存在だ。脂質が多いため高カロリーなうなぎ。脂分が気になる方は、蒸して脂分をおとす白焼きがおすすめ。

うなぎには毒が有ると言われているが、本当です。うなぎの血には毒素が含まれていて、その威力はたった 0.5 mg を体重 15kg の犬に注射しただけで呼吸困難に陥らせるほど。だから、うなぎの刺身は無い、しかし蒸したり焼いたりすることにより、熱に弱いため毒素の効力は失われてしまうので安心を。

今年は、土用が 2 回もある、スタミナを付けて暑い夏を乗り切り、夏休みを Enjoy ! 「土用の鰻の日」バンザーイ。

