

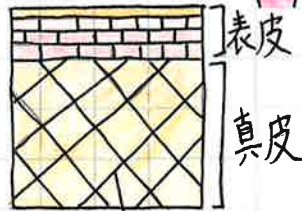
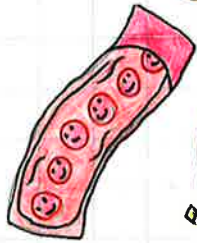
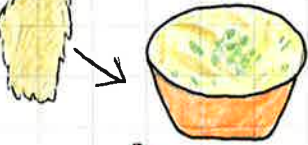
健康食新聞

発行者 青葉小学校
5年2組 持嶋杏美

タラスープで健康に!

みんなの未来の健康のために!

私たち家族は、毎週金曜日にタラスープという干ダラを使ったスープを飲んでいるそうです。これは韓国でよく飲まれているそうです。干ダラにはどの世代にもうれしい効能があります。そのため、私たち家族はみんな健康です。数年間、かぜをひいていません。このタラスープを飲んで、周りのみんなにも健康になってほしいので、作り方や効能を紹介します。



コラーゲン

タラスープの作り方

5人分

編集後記

新聞を作り、タラ

① 干ダラ100gを水に戻し、水気を切っておく。

② 鍋にごま油(大さじ5)を入れ熱し、ネギ(本1斜め切り)と干ダラを手でちぎって入れて中火で炒める。

③ 水1Lを入れ沸騰させ、弱火にして蓋をして20分煮る。

④ 塩(小さじ1)と牛スープの素(大さじ1)を入れて混ぜる。卵(個)をまわし入れる。

干ダラの効能

1 気力回復: タンパク質とアミノ酸、多くのミネラルが入っているため。

2 肝臓機能改善: メチオニンとリシンが老はい物やアルコールの排出を助けます。二日酔い解消にも良いです。

3 免疫力強化: ビタミンB3が体内の免疫細胞を活性化します。がん予防にも効果的です。

4 糖尿病予防: アルギニンが糖の代謝能力を向上させます。

5 冷え性改善: 新陳代謝を活性化し、血液循環を円滑にします。

6 心身安定: トリプトファンが不眠症の改善に効果があります。

7 美肌: コラーゲンが入っているため。



のよいところを改めて知りました。将来は自分が子供や家族に作ってあげて、みんなが健康にくらせたらいなと思いました。