

# 緑の園ワンポイント栄養

4月4日はあんぱんの日

すっかり春を迎え、木々が新芽を出し、花々は次から次に咲き誇っています。皆さんお変わりなく過ごされていますか？

平成最後のワンポイント栄養は、あんぱんの歴史と小豆についてお話していきます。

明治8年4月4日、あんぱんを明治天皇へ献上したことから、この日が「あんぱんの日」となりました。あんぱんに使われている小豆は、栄養価が高く、様々な効果が期待されます。

## 【小豆の効果】

- ・ビタミン B1、B2 はエネルギーの代謝を促し、疲労回復などに効果があります。
- ・カリウムは、体内の余分な塩分を排出して、高血圧を予防する働きがあります。
- ・食物繊維が豊富なので、便秘対策にも役立つと言われています。
- ・小豆の外側の皮に含まれる「サポニン」には、利尿作用や整腸作用、咳や痰をとるなどの働きがあるとされています。