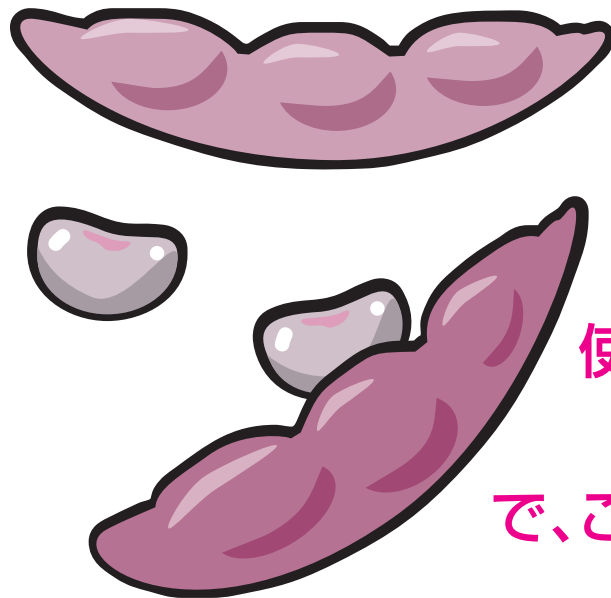


ビールのお供 枝豆!!

今年も暑い夏がやってきました。暑い日のビールは格別です。

ビールのお供として欠かせない枝豆。定番の理由は、枝豆のたんぱく質に含まれるメチオニンに、ビタミンB1・ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれる効果があり、飲み過ぎや二日酔いを予防する働きがあるからと言われています。枝豆は、栄養的には豆と野菜の両方のよいところを持った緑黄色野菜で、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維、鉄などが豊富に含まれています。そのため、便秘改善、高血圧予防、動脈硬化予防などの効果も期待されています。



また、ゆでた枝豆をつぶしてあん状にしたものを『ずんだ』といいます。これを餅にまぶした『ずんだ餅』は宮城県・山形県など東北地方の名物です。簡単に作ることができるので、夏バテで食欲がないという方も枝豆を使った『ずんだ餅』をぜひお試しください。

お酒の飲みすぎに注意しながら、夏バテ対策として枝豆で、この夏を乗り切りましょう!!