

健康 チェック

お粥の栄養成分は主に炭水化物です。人に欠かすことができない三大栄養素の一つで、体内で最も効率よく熱を生産します。

消化が良くて体も温まることから、胃腸が弱っていたり風邪熱で食欲がないとき、病人食や離乳食、ダイエットなどにも幅広く利用されます。

お粥に10の効能

禪に「粥有十利」という言葉があります。お粥には10の利益(効能)がある、という意味です。顔などの色つやを良くする、気力を増す、長寿につながる、喉の渇きが消える、便秘がよくなる—など医食同源の原点にもつながっています。



栄養科長・管理栄養士

小野沢しのぶ

上毛新聞社
2015/1/14掲載