



## さといものひみつ

きょう 今日「さといも」ごはんです。さといもは切ると「ぬめり」があります。この「ぬめり」には、せいかつしゅうかんびょう生活習慣病の予防に大切な成分たいせつ せいぶんがふくまれています。



さといもは土の中でそだちます。



- 「**ムチン**」…胃をまもってくれます
- 「**ガラクタン**」…おなかのちょうしをととのえます
- 「**マンナン**」…とうにようびょう糖尿病の予防になります