



「ちくわ」ってすごい食品だと思いませんか？

マンガにあるように、穴にいろいろなものを詰めると、何通りも楽しめます。おかずやおつまみ、お弁当の一品になるわけです。

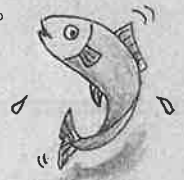


また、明日の給食のように「天ぷら」にしたり、細く切っていためたり。それに、「おでん」には欠かせない存在です。



でも、それだけじゃありません。原料が「魚」のすり身なので、栄養にもすぐれています。良質なたんぱく質、骨や歯を丈夫にするカルシウム・リン・ビタミンD、鉄分。そして、青魚の栄養として有名な、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれます。DHAとEPAは、脳の活性化や生活習慣病の予防に役立つ栄養です。

つまり、魚が苦手な人でも、おいしく手軽に魚の栄養をとることができるわけです。



そして、なんといっても値段が安く、どこでも買うことができる・・・それもいいところです。



なかなか主役にはなれない「ちくわ」。でも、すばらしい脇役として活躍しています！

