



## もやしにはどんな栄養素があるの

### 95% (パーセント) が水

もやしは水分が95%です。栄養としてはたんぱく質2.3%、糖質2.4%とカルシウム、ナトリウム、カリウム、リンなどの無機質をふくみます。

### 豆にはふくまれていない、ビタミンCがふくまれている

もやしは、豆を暗い場所で発芽させたものです。日のあたる場所では、緑色の葉が出ますが、暗いと、くきだけが長くのびてもやしになります。

もやしになるのには、豆の栄養が使われるだけで、栄養は新しく作られてはいません。しかし、もやしには、豆にはふくまれていなかった、ビタミンCがふくまれてきます。

もやしの元にする豆には、アズキ、インゲン、エンドウ、大豆、ブラックマッペ、リョクトウなどがあります。

### 水の中で保存する

もやしは、ひとばんおいておくと、色が黒くなってきます。空気中の酸素で酸化されるためです。ビタミンCもこわされて少なくなります。水の中に入れておけば、黒ずみをふせげます。(監修・中山 周平)

