

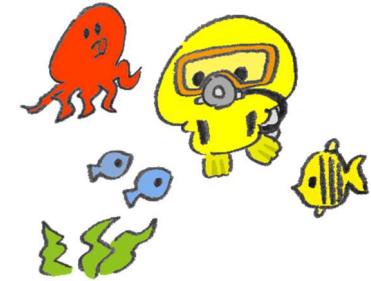
# 本日のおすすめ



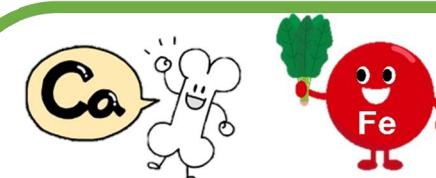
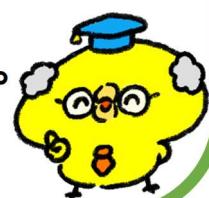
## 「ちなみに」

「もずく」は「糸もずく」「石もずく」  
「沖縄もずく」などの種類がありま  
す。日本で食べられているもずくは、  
ほとんどが「沖縄もずく」です。

きょう  
今日のスープは「もずくスープ」  
もずくといふ海藻を紹介します。



「もずく」は、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。  
「もずく」という名前は、ほかの海藻にくっついて育つことか  
ら、「藻につく」→「もずく」と呼ばれるようになりました。



イイネ!  
「もずく」は骨を強くする「カルシウム」や貧血  
を予防する「鉄分」「ミネラル」、おなかの調子を  
整える「食物せんい」を含んでいます。

