

## もつ鍋の蒞蓄（うんちく）

もつ鍋は栄養価が高くバランスに優れた食品です。

モツには、必質アミノ酸やコラーゲンが豊富に含まれています。

鍋の中に入れるニラには硫化アリルが、キャベツにはビタミンUが含まれています。

もつ鍋が体に良いのは、含まれる成分だけではありません。

もつの歯ごたえを楽しんで食べて頂く事により、顎（アゴ）が鍛えられるだけでなく、

ゆっくり咀嚼（そしゃく）して味わって頂く事により、脳が刺激され活性化されます。

もつ鍋は美容・健康の為に季節に関係なく積極的にお召し上がり頂きたいお料理です。

### 【もつ】

もつには、ミネラルや必須アミノ酸が豊富に含まれています。また、コラーゲンも豊富に含まれております。

コラーゲンだけを摂取しても体内には摂取されにくく、効率良く体内に摂取するには、アミノ酸、ビタミン、ミネラルが必須で、その効果を助ける酵素も必要です。もつ鍋はこれらの栄養素を持つモツをニラ、キャベツ等のお野菜と一緒に摂取する事が可能な滋味溢れる健康的なお料理です。

### 【キャベツ】

キャベツにはキャベジンでお馴染みのビタミンUの他、以下の栄養成分が含まれています。

- ・水溶性ビタミンであるビタミンB1、B2、C、ナイアシン
- ・脂溶性ビタミンのビタミンA、E、K
- ・カルシウム、リン、鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラル分

### 【にんにく】

- ・カリウム
- ・カルシウム
- ・ビタミンB1、B2
- ・ビタミンC

### 【ニラ】

ニラには硫化アリルや以下の栄養素が含まれています。

- ・カロチン
- ・ビタミンB1、B2、C
- ・カルシウムやカリウム
- ・食物繊維

### 【鷹の爪 唐辛子】

辛み成分はカプサイシンと称され、発汗及び新陳代謝を促す効果がございます。

### 【ゴボウ】

ごぼうには、セルロースやリグニンなどの食物繊維が豊富に含まれているため、整腸作用がございます。

ガンの原因となる有害物質やコレステロールを吸着して体外に排泄してくれるので、

動脈硬化やガンの予防にも効果的です。また、炭水化物の一種であるイヌリンが多く含まれているので、

利尿作用を促進したり、血糖値の上昇を抑える事から、糖尿病の予防にも効果を発揮します。

### 【ぼう蔵のもつ鍋の特徴】

当店のもつ鍋は博多風のニンニクをたっぷり使用したこってりとしたもつ鍋とは異なります。新鮮な国産牛の小腸を使用しておりますので、本来臭い消しの為のニンニクの使用量を大幅に減らす事に成功いたしました。スープは最高級の利尻産昆布と鰹節を使用してあっさりとした味わいに仕上げております。その為、翌日の体臭が気になる事もございません。どうぞ安心してお召し上がり下さい。