

1月29日（木）

きょうは、豚^{ぶた}キムチチャーハンに使われている“キムチ”についてのお話です。

“キムチ”は、おとなりの韓国^{かんこく}の伝統的^{でんとうてき}な漬物^{つけもの}で、色が赤いのはトウガラシが使われているからです。そのトウガラシには、“カプサイシン”という辛い成分^{から せいぶん ふく}が含まれています。この成分^{せいぶん}は、汗^{あせ}を出させて体温^{たいおん}を上げ、体の脂肪^{しぼう}を燃やす効果^{こうか}があります。また、キムチなどの漬物^{つけもの}は、ヨーグルトなどと同じ乳酸菌^{にゆうさんきん}という、お腹^{なか}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えてくれる、体に良い働きをする菌^{きん}もたくさん^{ふく}含まれていて体にとっても良いので、しっかり残さずに食べましょう。