

## 2月25日（水）

きょうは、デザート“デコポン”についてのお話をします。まず、「デコポン」という名前は、スーパーなどで売られる時の商品名しょうひんめいで、正式には“不知火”しらぬいと言います。「デコポン」は、昭和47年（今から約50年前）に、清見オレンジきよみとポンカンたんじょうをかけあわせて誕生しました。栄養えいようは、カリウム・ビタミンC・食物繊維しょくもつせんいがとて多く含まれています。カリウムは、身体からだに溜たまってしまった、いらぬ塩分えんぶんを身体からだの外に出す働きがあり、ビタミンCには、カゼなどの病気を予防よぼうする効果こうかがあります。さらに、食物繊維しょくもつせんいには、お腹なかの中をきれいにし、お腹なかの調子ちょうしを整ととのえる効果こうかがあります。しっかりよく噛かんで食べて、「デコポン」の栄養えいようをたっぷり摂とりましょう。