

## 6月4日（木）

きょうは、“梅あじごはん”の「梅」についてのお話をします。

「梅」には、クエン酸・リンゴ酸・コハク酸・酒石酸などの体に良い働きをする酸っぱい栄養がたくさん含まれています。これらの酸っぱい栄養には、体の疲れを回復する効果や、体に悪いことをする菌を殺す効果があります。また、カルシウムやカリウム、ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・Cも多く含まれています。さらに、「梅」の酸っぱい栄養には、食欲を増進する効果もあり、ジメジメとして蒸し暑い時期などに食欲が落ちてしまう時、効果を発揮します。酸っぱいのが苦手な人もいると思いますが、「梅」には体に良い栄養がたっぷり詰まっていますので、ぜひ残さずに食べましょう。