

9月24日（木）

きょうは、デザートの “プルーン” についてのお話です。

“プルーン” には「鉄分^{てつぶん}」がとてもたくさん含まれていて、「鉄分^{てつぶん}」には血液^{けつえき}の流れを良くして貧血^{ひんけつ}を予防^{よぼう}したり、新しい血^ちをつくる働きがあつたりします。レバーにも「鉄分^{てつぶん}」がたくさん含まれていますが、レバーが苦手という人は “プルーン” を食べて「鉄分^{てつぶん}」をとるようにしましょう。また、“プルーン” は皮ごと食べられる果物^{くだもの}です。皮には「ポリフェノール」といういろいろな病気^{びょうき}を予防^{よぼう}する栄養^{えいよう}もたっぷりですので、皮ごと食べてしっかりと栄養^{えいよう}をとりましょう。

また、プルーンの真ん中にはタネがありますので、タネに注意して食べましょう。