

10月6日（火）

きょうは、デザートの“かき”についてのお話です。

“かき”の旬^{しゅん}は10月から12月で、ビタミンCがとて多く^{ふく}含まれているのが特徴^{とくちょう}です。その量は、1個で1日に必要な量^とが摂れるほど、たくさん^{ふく}含まれています。ビタミンCには、体の病気に対する抵抗^{ていこうりょく}力を高めて、カゼなどの病気を予防^{よぼう}したり、疲れ^{つか}を回復^{かいふく}したりするなどの効果^{こうか}があります。

ほかにも、カリウムやβ-カロテン、食物繊維^{しょくもつせんい}などの栄養素^{えいようそ}もたっぷり^{ふく}含まれていますので、病気に負けない体を作るためにも、しっかり残さずに食べましょう。