

9月27日（火）

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^ちを造^{つく}る働きがあったりします。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}」を摂^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^{よぼう}を予防^{えいよう}する栄養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種がありますので、種に注意して食べましょう。