

10月26日（水）

きょうは、キムチチャーハンの“キムチ”についてのお話です。

“キムチ”は、おとなりの^{かんこく}韓国の^{でんとうてき}伝統的な^{つけもの}漬物で、赤いのはトウガラシが使われているからです。そのトウガラシには、“カプサイシン”という^{から}辛い^{せいぶん}成分が^{ふく}含まれています。この^{せいぶん}成分は、^{あせ}汗を出させて^{たいおん}体温を上げ、体の^{しぼう}脂肪を燃やす^{こうか}効果があります。また、キムチなどの^{つけもの}漬物は、ヨーグルトなどと同じ^{にゆうさんきん}乳酸菌という、^{なか}お腹の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる体に良い働きをする^{きん}菌もたくさん^{ふく}含まれていて体にとっても良いので、しっかり残さずに食べましょう。