

## 3月9日（木）

きょうは、豚<sup>ぶた</sup>キムチ炒<sup>いた</sup>めの“キムチ”についてのお話です。

“キムチ”は、おとなりの韓<sup>かんこく</sup>国の伝<sup>でんとうてき</sup>統<sup>つけもの</sup>的な漬<sup>つけもの</sup>物<sup>もの</sup>で、赤<sup>あか</sup>いのはトウガ<sup>とうが</sup>ラシ<sup>らし</sup>が使<sup>つか</sup>わ<sup>わ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>で<sup>で</sup>す<sup>す</sup>。そ<sup>そ</sup>の<sup>の</sup>トウガ<sup>とうが</sup>ラシ<sup>らし</sup>に<sup>に</sup>は<sup>は</sup>、<sup>“</sup>カ<sup>か</sup>プ<sup>ぷ</sup>サイ<sup>さい</sup>シン<sup>しん</sup><sup>”</sup>  
と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>う<sup>う</sup>辛<sup>から</sup>い<sup>い</sup>成<sup>せい</sup>分<sup>ぶん</sup>が<sup>が</sup>含<sup>ふく</sup>ま<sup>ま</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>。こ<sup>こ</sup>の<sup>の</sup>成<sup>せい</sup>分<sup>ぶん</sup>は<sup>は</sup>、汗<sup>あせ</sup>を<sup>を</sup>出<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>せ<sup>せ</sup>て<sup>て</sup>体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>を<sup>を</sup>  
上<sup>あ</sup>げ<sup>げ</sup>、体<sup>しぼう</sup>の<sup>しぼう</sup>脂<sup>しぼう</sup>肪<sup>ぼう</sup>を<sup>を</sup>燃<sup>も</sup>や<sup>や</sup>す<sup>す</sup>効<sup>こう</sup>果<sup>か</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>。ま<sup>ま</sup>た<sup>た</sup>、キ<sup>き</sup>ム<sup>む</sup>チ<sup>ち</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>の<sup>の</sup>漬<sup>つけ</sup>物<sup>もの</sup>は<sup>は</sup>、  
ヨ<sup>よ</sup>ー<sup>ー</sup>グ<sup>ぐ</sup>ル<sup>る</sup>ト<sup>と</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>と<sup>と</sup>同<sup>どう</sup>じ<sup>じ</sup>乳<sup>にゆう</sup>酸<sup>さん</sup>菌<sup>きん</sup>と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>う<sup>う</sup>、お<sup>なか</sup>腹<sup>ちようし</sup>の<sup>ととの</sup>調<sup>てう</sup>子<sup>し</sup>を<sup>を</sup>整<sup>ととの</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>  
体<sup>てい</sup>に<sup>に</sup>良<sup>よ</sup>い<sup>い</sup>働<sup>はたら</sup>き<sup>き</sup>を<sup>を</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>菌<sup>きん</sup>も<sup>も</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>含<sup>ふく</sup>ま<sup>ま</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>て<sup>て</sup>体<sup>てい</sup>に<sup>に</sup>と<sup>と</sup>て<sup>て</sup>も<sup>も</sup>良<sup>よ</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>で<sup>で</sup>、  
し<sup>し</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>残<sup>のこ</sup>さ<sup>さ</sup>ず<sup>ず</sup>に<sup>に</sup>食<sup>た</sup>べ<sup>べ</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう<sup>う</sup>。