

6月16日（金）

きょうは、パンについている“ブルーベリージャム”の「ブルーベリー」についてのお話です。

「ブルーベリー」はよく、目に良い^{しよくざい}食材とされています。なぜ目に良いかと言うと、「ブルーベリー」には“アントシアニン”という^{えいよう}栄養が^{ふく}含まれているからです。“アントシアニン”には、物を見やすくしたり、目の^{つか}疲れをとったり、目の病気を^{よぼう}予防したりと目にとって良い^{こうか}効果がたくさんあります。“アントシアニン”以外にも、ビタミンBの^{なかま}仲間やビタミンC、ビタミンE、カリウム、^{しよくもつせんい}食物繊維などの^{えいよう}栄養がたっぷりです。ビタミンなどの^{えいよう}栄養には、カゼなどの病気を^{よぼう}予防する^{こうか}効果がありますので、しっかり残さず食べましょう。