

6月26日（月）

きょうは、“梅あじごはん”の「梅」についてのお話をします。

「梅」には、クエン酸^{さん}・リンゴ酸^{さん}・コハク酸^{さん}・酒石酸^{しゆせきさん}などの体に良い働きをする酸^すっぱい栄養^{えいよう}がたくさん含ま^{ふく}れています。これらの酸^すっぱい栄養^{えいよう}には、体の疲れ^{つか}を回復^{かいふく}する効果^{こうか}や、体に悪いことをする菌^{きん}を殺^{ころ}す効果^{こうか}があります。また、カルシウムやカリウム、ビタミンA・B₁・B₂・Cも多く含ま^{ふく}れています。また、「梅」の酸^すっぱい栄養^{えいよう}には、食欲^{しょくよく}を増進^{ぞうしん}する効果^{こうか}もあり、ジメジメとして蒸^むし暑^{あつ}い時期などは、食欲^{しょくよく}が落ち^{おち}てしまう時、効果^{こうか}を発揮^{はつき}します。酸^すっぱいののが苦手^{にがて}な人もいると思いますが、「梅」には体に良い栄養^{えいよう}がたっぷり詰^つまっていますので、ぜひ残^{のこ}さずに食べましょう。