

## 9月19日（火）

きょうはデザート“なし”についてのお話です。

“なし”は、成分<sup>せいぶん</sup>の88%が水分です。そのため、夏の暑<sup>あつ</sup>さに疲<sup>つか</sup>れた体への水分補給<sup>すいぶんほきゆう</sup>にとても適<sup>てき</sup>した果物<sup>くだもの</sup>です。

“なし”には、幸水（こうすい）、豊水（ほうすい）、新高（にいたか）、二十世紀（にじゅっせい）など様々<sup>さまざま</sup>な品種<sup>ひんしゆ</sup>があります。

そして、“なし”には、せきを止めたりする効果<sup>こうか</sup>や、体の中にたまった、いらぬ水分<sup>すいぶん</sup>や塩分<sup>えんぶん</sup>を外に出す効果があります。

“なし”が登<sup>とう</sup>場<sup>じょう</sup>してくると、秋真<sup>ま</sup>っ盛<sup>さか</sup>りという感じ<sup>かんじ</sup>です。まだまだ残暑<sup>ざんしよ</sup>が厳しい日が続いていますが、栄養<sup>えいよう</sup>に睡眠<sup>すいみん</sup>、それに運動もバランスよくとり入れて、健康な体をつくっていきましょう。