

9月19日（火）

きょうはデザートの“なし”についてのお話です。

“なし”は、成分の88%が水分です。そのため、夏の暑さに疲れた体への水分補給にとっても適した果物です。

“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）など様々な品種があります。

そして、“なし”には、せきを止めたりする効果や、体の中にたまった、いらぬ水分や塩分を外に出す効果があります。

“なし”が登場してくると、秋真っ盛りという感じですが、まだまだ残暑が厳しい日が続いていますが、栄養に睡眠、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。