

10月18日（水）

きょうは、豚^{ぶた}キムチ炒^{いた}めの“キムチ”についてのお話です。

“キムチ”は、おとなりの韓^{かんこく}国という国の伝^{でんとうてき}統^{つけもの}的な漬^{つけもの}物で、赤いのはトウガラシが使^{つか}われているからです。そのトウガラシには、“カプサイシン”という辛^{から}い成^{せいぶん}分^{ふく}が含ま^{ふく}れています。この成^{せいぶん}分^{あせ}は、汗^{あせ}を出^ださ^せて体^{たいおん}温^{おん}を上げ、体^{しぼう}の脂^{しぼう}肪^{ぼう}を燃^もやす効^{こうか}果^かがあります。また、キムチな^{つけもの}どの漬^{つけもの}物^{もの}は、ヨーグルトなどと同じ乳^{にゆうさんきん}酸^{さん}菌^{きん}という、お腹^{なか}の調^{ちょうし}子^しを整^{ととの}えてくれる、体^{きん}に良^よい働^{はたら}きをする菌^{きん}もた^たくさ^さん含^{ふく}まれていて体^{たい}にと^とても良^よいので、し^しっ^っか^かり残^{のこ}さ^さず^ずに食^くべ^べま^まし^しょう^う。