

10月10日（木）

きょうは、デザートに出ている“ブルーベリーゼリー”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<sup>しよくざい</sup>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<sup>えいようそ</sup>栄養素が<sup>ふく</sup>多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<sup>つか</sup>疲れをとったり、目の病気を<sup>よぼう</sup>予防したりと、目にとって良い<sup>こうか</sup>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<sup>なかま</sup>仲間やビタミンC、ビタミンE、カリウム、<sup>しよくもつ</sup>食物<sup>せんい</sup>繊維などの<sup>えいようそ</sup>栄養素がたっぷりです。ビタミンなどの<sup>えいようそ</sup>栄養素には、カゼなどの病気を<sup>よぼう</sup>予防する<sup>こうか</sup>効果がありますので、しっかり残さず食べましょう。