

5月19日（月）

きょうは「アセロラゼリー」の“アセロラ”についてのお話です。

“アセロラ”は、赤い色の小さく丸い^{くだもの}果物です。生のままで保存することが難しいので、ジュースやゼリー、ジャムなどに加工して利用されます。小さい実の中に、レモン4～5個分のビタミンCが^{ふく}含まれています。ビタミンCは、いろいろな病気の^{よぼう}予防する^{えいようそ}栄養素ですので、しっかり残さずに食べましょう。