

6月5日（木）

きょうは、豚^{ぶた}キムチチャーハンに使われている“キムチ”についてのお話です。

“キムチ”は、おとなりの韓^{かん}国^{こく}の伝^{でん}統^{とう}的^{てき}な漬^{つけ}物^{もの}で、色が赤いのはトウガラシが使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}分^{ぶん}が含^ふまれています。この成^{せい}分^{ぶん}は、汗^{あせ}を出^でさせて体^{たい}温^{おん}を上げ、体^しの脂^し肪^{ぼう}を燃^もやす効^{こう}果^かがあります。また、キムチなどの漬^{つけ}物^{もの}は、ヨーグルトなどと同じ乳^に酸^{ゆう}菌^{さんきん}という、お腹^{なか}の調^{ちょう}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}もたくさん含^ふまれているので、体^{たい}にととても良^よいので、しっか^しり残^{のこ}さず^ずに食^くべましょ^うう。