

## 6月13日（月）

きょうは、“梅あじごはん”の「梅」についてのお話をします。

「梅」には、クエン酸<sup>さん</sup>・リンゴ酸<sup>さん</sup>・コハク酸<sup>さん</sup>・酒石酸<sup>しゆせきさん</sup>などの体に良い働きをする酸<sup>す</sup>っぱい栄養<sup>えいよう</sup>がたくさん含ま<sup>ふく</sup>れています。これらの酸<sup>す</sup>っぱい栄養<sup>えいよう</sup>には、体の疲れ<sup>つか</sup>を回復<sup>かいふく</sup>する効果<sup>こうか</sup>や、体に悪いこと<sup>きん</sup>をする菌<sup>きん</sup>を殺<sup>ころ</sup>す効果<sup>こうか</sup>があります。また、カルシウムやカリウム、ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・Cも多く含ま<sup>ふく</sup>れています。また、「梅」の酸<sup>す</sup>っぱい栄養<sup>えいよう</sup>には、食欲<sup>しょくよく</sup>を増進<sup>ぞうしん</sup>する効果<sup>こうか</sup>もあり、ジメジメとして蒸<sup>む</sup>し暑<sup>あつ</sup>い時期<sup>じき</sup>などに食欲<sup>しょくよく</sup>が落ち<sup>おち</sup>てしまう時<sup>とき</sup>、効果<sup>こうか</sup>を発揮<sup>はつき</sup>します。酸<sup>す</sup>っぱいののが苦手<sup>にがて</sup>な人もいると思いますが、「梅」には体に良い栄養<sup>えいよう</sup>がたっぷり詰<sup>つ</sup>まっていますので、ぜひ残<sup>のこ</sup>さずに食べ<sup>た</sup>べましょう。