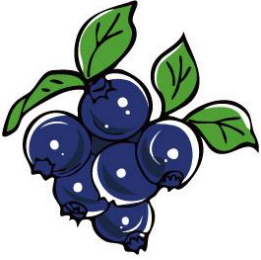


献立ひとくちメモ

5月16日(木)



ブルーベリーのお話です。

今日のデザートは5種類のフルーツがたっぷり入ったヨーグルトです。特にブルーベリーは国産のもので、この時期だけしか手に入れることができない貴重なものです。

ブルーベリーとは、ツツジ科スノキ属に分類される北アメリカ原産の果物のことです。濃い青紫色の果実をつけることから「ブルーベリー」と名づけられました。ブルーベリーには、目の健康維持に効果が期待できる栄養素として有名な「アントシアニン（紫色の元になっているポリフェノールの一種）」が含まれています。また、ビタミンCやビタミンE、食物繊維なども多く含まれているので、体内の血液の循環をよくして、免疫力（風邪やウイルスに負けない力）を高めてくれます。