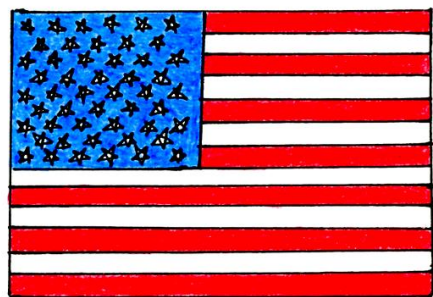


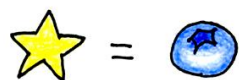
6月

目に良い果物

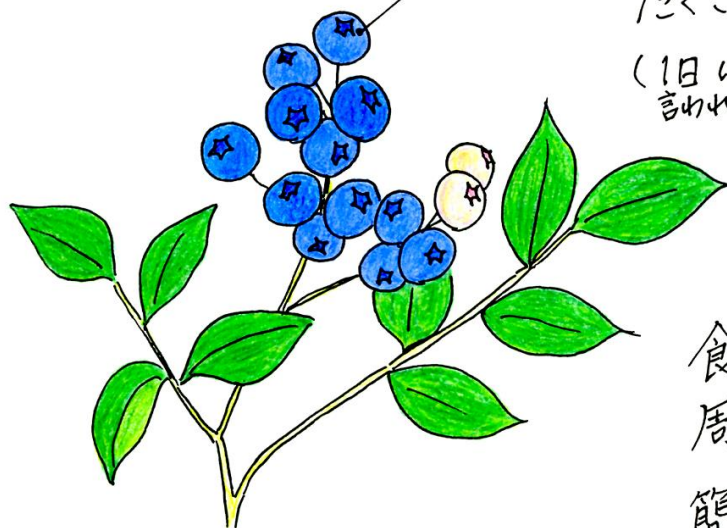
ブルーベリー



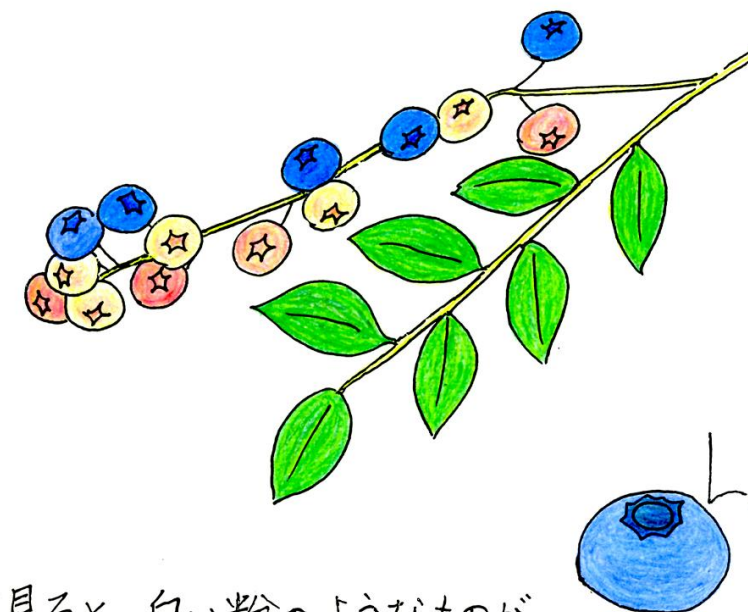
生まれはアメリカ合衆国。
アメリカ国旗にえがかれている星を“ブルーベリーの実が並んでいる”
と言う人がいるくらいブルーベリーが大好きな国なんだ。



ブルーベリーの青紫色は、アントシアニン。
疲れた目を早く元気にさせる成分なので、
パソコン、ゲームなどで目を使いすぎる人は、
たくさん食べよう。
(1日に20~30粒食べると、効果が期待できると
言われています。)



食物せんいは果物の中でトップクラス。
周りの皮や種もいっしょに食べられるので、
簡単に栄養がとれるよ。



よく見ると、白い粉のようなものが
ついているね。

これはブルームといって、
雨や朝露の水分をはじいたり、
果実を乾燥から守る働きがあるんだ。

©mikaiko, yo

水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30