

栄養養便り

暖かい春を迎え、気持ちの良い季節ですね。
4月は新しい環境に立つスタートの時期でも
あります。
バタバタと気持ちまで落ち着かないこともあ
ると思いますが、体にも気を配ることを忘れ
ないようにしましょう。

春は屋外で食べることも多いですね。
保冷材などで適温を保つように心がけ
ましょう。

そこで、素朴な疑問。

お弁当に梅干しを入れると傷まないの
はなぜ??



こたえ

梅干しに含まれるクエン酸には、疲労
回復・ダイエット効果など、たくさん
の効果があります。さらに、除菌効果にも
大変優れています。お弁当やおにぎり
に梅干しを入れることで、食中毒予防
になるのです。

