

## 5月7日（木）

きょうは、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<sup>かんこく</sup>韓国の<sup>でんとうてき</sup>伝統的な<sup>つけもの</sup>漬物で、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<sup>から</sup>辛い<sup>せいぶん</sup>成分が<sup>ふく</sup>含まれています。この<sup>せいぶん</sup>成分は、<sup>あせ</sup>汗を出させて<sup>たいおん</sup>体温を上げ、<sup>しぼう</sup>体の脂肪を<sup>こうか</sup>燃やす効果があります。また、キムチなどの<sup>つけもの</sup>漬物は、ヨーグルトなどと同じ<sup>にゅうさんきん</sup>乳酸菌という、<sup>なか</sup>お腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整えてくれる、<sup>きん</sup>体に良い働きをする菌も<sup>ふく</sup>たくさん含まれていて体にとっても良いので、しっかり残さずに食べましょう。