

# ちよびつとコラム

## 梨の栄養

梨には疲労回復に役立つアミノ酸の一つアスパラギン酸が多く含まれています。また、汗と共に流出しがちなカリウムも多く含み、水分と共に補給できるため、まだまだ残暑で汗ばむこの時期にはぴったりの果物といえます。(P.N. ミナフジコ)

