

プルーンについて

プルーンは、『^{せいよう}西洋スモモ』という^{もも}桃の^{なかま}仲間を^{かんそう}乾燥させたドライフルーツで、^{えいよう}その^{おお}栄養の^{おほ}多さから^よミラクルフルーツと呼ばれています。

^{ほね}骨を^{つよ}強くしてくれる^{えいよう}栄養が^{はい}入っているから^{わたし}私^たたちも^た食べなくちゃ！

^{はだ}お肌^{えいよう}にいい^{えいよう}栄養が^{はい}いっぱい入って^{うれ}いて^{うれ}嬉しい！



^{くだもの}果物^{なか}の中で^{ふと}は^{ふと}太りにくい^{あんしん}から^{あんしん}安心！

^{ちょう}腸^{なか}の中をきれいにしてくれることで、^{からだ}体が^{げんき}元気になるよ！