

# プルーンについて

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

<sup>ほね</sup>骨を<sup>つよ</sup>強くしてくれる<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>はい</sup>入っているから<sup>わたし</sup>私<sup>た</sup>たちも<sup>た</sup>食べなくちゃ！

<sup>はだ</sup>お肌<sup>えいよう</sup>にいい<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>はい</sup>いっぱい入って<sup>うれ</sup>いて<sup>うれ</sup>嬉しい！



<sup>くだもの</sup>果物<sup>なか</sup>の中で<sup>ふと</sup>は<sup>ふと</sup>太りにくい<sup>あんしん</sup>から<sup>あんしん</sup>安心！

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