



### プルーンについて

プルーンは、西洋スモモの一種です。すもものことを、英語でプラムといい、プラムの中でも乾燥に適しているものをプルーンと呼びます。国によっては、生で食べるものをプラム、乾燥させたものをプルーンと呼んでいるそうです。長寿の国として知られているヨーグルトでも有名な、西アジアのコーカサス地方がプルーン発祥の地です。

プルーンは、アメリカでたくさん作られていて、現在、アメリカのプルーン生産量は、全世界生産量の7割で、とくに、カリフォルニア州では、アメリカの全生産量の99%を生産しているそうです。日本では、乾燥プルーンを食べることが多いですが、生でもおいしく食べることができます。

乾燥プルーンは、ミネラルやビタミンが豊富で、とくに鉄分が多い食べ物なので、貧血の予防になります。また、食物繊維も豊富なので、おなかの調子をよくして、便秘を予防するはたらきがあります。

プルーンが苦手な人も、一口は必ず食べてみましょう。