



栄養満点！美味しさUP！

## 旬の食材 健康知識

今月のテーマ

# 柿



### 選び方のコツ

- ヘタの形がしっかりとして、**ヘタと実の間にすき間がない**ものがおすすめです。
- **皮にツヤとハリ**があり、皮の色の赤みが濃いほど甘みが増します。

### 食べ方のポイント

- 柿に含まれるタンニンは便秘の原因になるため、**食べ過ぎに注意**しましょう。甘柿は1日1個、干し柿は1日2個程度が目安です。
- **柿の葉**には果実以上にビタミンCが含まれています。若い葉は煮出して**お茶**にするとよいでしょう。



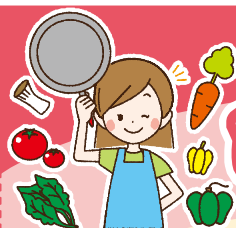
柿は**ビタミンC**が豊富な果物のひとつです。ビタミンCは、**免疫力をアップ**させる効果があるため、風邪が気になる季節には積極的に摂りたい栄養素です。この他にも、**βカロテン・ビタミンB6・カリウム**、また特有の成分として**血圧を安定**させる**シブオール**、アルコールの分解を促して**二日酔いを和らげるアルコールデヒドロゲナーゼ**が含まれています。干し柿にするとビタミンCは減少しますが、βカロテンが大幅に増えますので組み合わせて食べましょう。

### 豆知識 & こぼれ話

柿に関することわざに「**柿が赤くなれば医者が青くなる**」とあり、栄養価の高い果物であることが分かります。また、柿の学名は「**ディオスピロス・カキ**」といい、ギリシャ語で「**聖なる果実**」という意味です。海外でも「**KA K I**」の名前で親しまれているそうです。日本では縄文時代頃から食べられてきた歴史ある果実で、柿の木は**神聖な霊木**として大切にされていたそうです。

ま・ご・わ・や・さ・し・い

## 食材を使ったお料理レシピ



このコーナーでは「**歯に良い食材**」を使ったお料理レシピをご紹介します！  
歯に良い食材の頭文字をつなげると「**ま(まめ)＝豆類**」「**ご(ごま)＝種実類**」  
「**わ(わかめ)＝海藻類**」「**や(やさい)＝野菜**」「**さ(さかな)＝魚介類**」  
「**し(しいたけ)＝きのこ類**」「**い(いも)＝いも類**」になります。  
ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

### さといものサラダ

栄養価 (1人分)  
エネルギー 187kcal  
食物繊維 ……2.9g  
塩分 ……1.1g



#### ●材料 (2人分)●

さといも ……3～4個  
卵 ……1個  
きゅうり ……1本  
塩 ……小さじ1/2  
マヨネーズ ……大さじ2

#### 作り方

- 1 さといもは皮をむいてゆで、**粗くつぶす**。  
卵はゆでたまごにして粗くきざむ。
- 2 きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなり  
としたら軽くしぼって水気を切る。
- 3 ボウルに ①・②・マヨネーズを入れて和え、器に盛る。



今回は「**い(いも)＝いも類**」の**さといも**を使うレシピです。さといもに多く含まれている栄養素はエネルギー源になる**炭水化物**をはじめ、**カリウム**、**食物繊維**などがあります。また、**ムチン**などの粘り物質も含まれており、胃腸にやさしい食材です。