

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！
 栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを
 設けました。
 栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

9月になりました。日中はまだ暑い日もありますが、朝夕の風が秋の気配を感じさせています。今回はそんな9月の旬の食材の「栗」についてお話したいと思います。

【栗について】

栗はブナ科クリ属に属している木の実の一種で、原産地は中国、北アメリカ、地中海地方沿岸です。日本では約9000年前の縄文時代の遺跡から発見されています。平安時代の初期には京都の丹波地域で栽培され始め、徐々に地域が拡大していきました。食用とされる果実の部分は硬い果皮である鬼皮と、種皮である渋皮に覆われています。主な生産地は茨城県、熊本県、愛媛県です。

【栗の成分と健康効果】

- ビタミンC
 本来熱に弱く壊れやすいですが、栗の果実に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれている為、加熱しても失われにくくなっています。美肌効果や免疫力を高める効果があります。
- ビタミンB1
 疲労回復に役立ちます。
- 食物繊維
 むき栗100g中にセロリの約2.8倍の食物繊維(4.2g)が含まれています。腸内環境を整え、便秘を解消する効果、肥満を予防する効果があります。
- カリウム
 ナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧を予防する効果があります。
- 葉酸
 造血作用があり、貧血予防に効果があります。
- タンニン
 渋皮に含まれており、強力な抗酸化作用があります。老化防止やがんの予防に効果があります。



【選び方】

- 栗の皮がふっくらとしていて、果皮にハリと光沢があり、茶色が濃く、虫食い穴がなく、重みがあるものがよいでしょう。

【保存法】

むき栗を保存するにはあく抜きをしてから水の中に入れて冷蔵します。この方法で保存する場合は3日以内に食べきることをおすすめします。むき栗を長期保存する場合は固ゆでにして冷凍保存をします。風味は落ちますが、冷凍すれば半年程度は保存可能です。冷凍の際はよく洗ってから水気を切り、ポリ袋などに入れて冷凍庫に入れます。食べる時はそのままゆでることが可能です。

このように栗は栄養価の高い食べ物ですが、その一方でカロリーも高いので食べ過ぎには要注意です。食べ方に気を付けて秋の味覚を味わって下さいね。

栗は秋の味覚のひとつですね♪
 様々な料理に取り入れて、栄養を蓄えましょう！

