

～9月 栗 がポイント～



【栗の栄養】

栗の主成分は、でんぷんで約25%含まれています。ブドウ糖やショ糖を多く含むため甘みがありご飯やパンの代用としてカロリー源になります。

渋皮と果肉には**タンニン***1が多く、調理加工時の**褐変***2の原因の一つになっています。ビタミンB1、C、食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復、風邪の予防、整腸、便秘、肌の老化防止等々に効果的です。

※1 タンニンとは…皮をなめす作用のある植物成分に与えられた名称です。お茶や柿などの渋みでもあるタンニンですが、これはポリフェノールの1つで、腸粘膜の保護作用、炎症抑制作用を示します。そのため昔よりタンニンを多く含む植物は胃腸薬として利用されてきたようです。大量にタンニンを摂取すると便秘になりやすいようですので、気を付けてくださいね♪♪

※2 褐変とは…食品が、調理・加工または保存中に褐色に変わること

【栗の保存】

ビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜室等で保存して下さい。また、0度に近い温度で約1ヶ月間冷蔵保存すると甘みが増します。

【栗の調理】

熱湯に30分浸けておく、また急ぐ場合は沸騰したお湯で2～3分湯がくと鬼皮が柔らかくなりむき易くなります。

食コラム

～須木栗の話～



つい先日、私の上司が宮崎の“なんじゃこら大福”を食べたそうです。

皆さんは宮崎の名物の一つ、“なんじゃこら大福”をご存知でしょうか？私は宮崎県出身なのですが、宮崎人で知らない人はいないほど有名です。大福1個

の大きさが茶碗1杯分ぐらいの大きさ！中には苺や栗、クリームチーズが入っており、たっぷりのあんこに包まれています。一口食べると、「なんじゃこら～！」と皆がびっくりする大福なのでこの名前がついたと言われています。ちなみに上司に感想を聞くと、、、

「あれを食べたらご飯が食べられない」…とのこと。さすが**栄養士**です。私は別腹でいけますが♪さて、今回は栗が9月のピックアップ食材となっています。鹿児島県のお隣、宮崎県小林市須木では、須木特有の気候（山間部・昼夜に寒暖の差が激しい）高級ブランド栗「須木栗」ができます。大粒で上品な香りと甘さが特徴となっています。

秋になると**栗**・**モンブラン**・**マロン**これらの言葉が多く聞かれるようになりますね。おいしい栗ですが、特に糖尿病の方には注意して頂きたいポイントがあります。

→栗レシピ・ポイントはこちらをクリック

(参考文献：大辞林 第2版、すき物産館HP、おいしいネット、小布施栗.com、食べ物と健康)

文責) 鹿児島医療センター栄養管理室 有働舞衣