

梨の栄養



栄養だより



梨の旬は8～9月で、9月が旬の品種は豊水、二十世紀梨です。

今回は、含まれる栄養素や成分、簡単レシピを紹介します。

食物繊維…不溶性食物繊維が豊富です。腸内環境を整える役割や、食後の血糖値の上昇を穏やかにする作用があります。

カリウム…体内の浸透圧を調整していて、余分なナトリウム（塩分）を体外に排出する役割があります。

アスパラギン酸…アミノ酸のひとつです。疲労物質の乳酸をエネルギーに変換する手助けをすることで、疲労回復効果が期待できます。また、利尿作用により老廃物の排出を促進したり、カリウムなどのミネラル類を細胞へ運んだりする働きもあります。

ソルビトール…糖の一種でやさしい甘味がある成分です。糖の代謝をサポートし、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。果物の中でも梨に多く含まれています。

プロテアーゼ…タンパク質を分解してくれる酵素で、食事の後に摂取すると消化を助けてくれます。また、お肉の下ごしらえとして、すりおろした梨にしばらく漬けておくと、酵素の働きで柔らかくなります。

梨ジャム

作り方

材料 梨：1玉
砂糖：梨の重さの30～40%
レモン汁：大さじ1

- ①皮をむき芯を取って、お好みでさいの目切りか、すりおろす。
- ②鍋に入れ砂糖を上からまぶして火にかける。
- ③アクを取りながら20分ほど煮て、レモン汁を加えて火を止める。

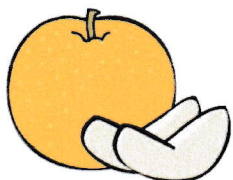


梨のキムチ和え

作り方

材料 梨
白菜キムチ

- ①皮をむき芯を取って一口大にカットする。
- ②刻んだキムチと和えてなじませる。



梨は腸内環境を整えつつ、疲労回復や消化を助ける効果がある果物です。
暑い時期に冷やした梨で手軽に水分やミネラルを補給するのもおすすめです。

