

栄養科通信 10月号



栗 のおいしい季節です！

栗の硬い皮の内側は、^{しぼかわ}渋皮という薄い皮で覆われています。むいて食べることの多い渋皮ですが、**むかずに食べることがオススメ！**渋皮には、ポリフェノールが多く含まれ、老化防止として知られている、抗酸化作用や免疫力を高める効果があります！また、食物繊維が多く、整腸作用もあります。渋皮ごと煮た甘露煮で、栗きんとんや栗ご飯にしてみてもいいですか？

ビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます！

- 骨粗しょう症予防に働く「マンガン」
- 貧血予防や美しい髪健康維持に効果がある「銅」
- 高血圧予防に役立つ「カリウム」
- 疲労回復に役立つ「ビタミンB1」
- ストレスによる抵抗力や免疫力を高める「ビタミンC」



※ただし、栗には糖質も多く含まれます。

栗 10 個 (200g) 食べると、ごはん茶碗 1 杯 (150g) とほぼ同じ糖質量なので、食べ過ぎには気を付けましょう！



「マロン」は何語でしょうか？
正解は…フランス語(marron)です。
実は英語ではないのです！！
栗は英語で chestnut(チェスナット)と言います。

栄養科
給食委員会

