



栄養科からの 栄養ひとこと便 10月号

No.16

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします

今月のほっと情報は「秋の味覚」のお話です。



果物がおいしい季節になってきました。一番良い形で味わえる方法をご紹介します。

梨



9～12月に出回る“洋なし”は追熟が命。逆に8～10月に出回る“和なし”は鮮度が命です。シャリツとした食感の為に買ったらすぐに食べましょう。



ブドウ

一万種を超える品種があり、世界で一番収穫の多い果物です。国内では巨峰が多く、7～10月が旬です。表面の白い粉は内部から出る保水膜で、多い方が鮮度が良いと言われています。



りんご



食物繊維やカリウムが多く含まれており、丸かじりをするとう食物繊維が無駄なく摂取できます。また、最近話題のりんごポリフェノールも皮に近い部分に多く含まれていると言われています。

柿



甘柿にはレモンやイチゴに負けない程のビタミンCが含まれ、カロチン・カリウムなども豊富です。果肉とヘタの間の隙間が少ない方が良い柿と言われています。

南大阪病院 栄養科