

# コスモス “食” 通信

NO. 120

平成18年10月号

## 今回のテーマは「秋の果物」 ～柿・梨・ぶどう・りんご～

実りの秋、食欲の秋がやってきました。

たくさんの食べ物が出回っている秋だからこそバランスのとれた食事を心掛けたいものです。  
今回は、この時期を代表する旬の果物をご紹介します。

旬は、最も栄養価が高く、一番おいしい時期！

旬の果物の秘められた力を知り、秋を楽しみましょう！！

### どんな作用があるの？

#### 柿

豊富なビタミンC

二日酔いに効果的！



☆柿はレモンやイチゴに匹敵するほど豊富な**ビタミンC**が含まれています。  
大きめの柿なら1個で1日の必要量を満たすほどです！

**アルコール分解酵素**を含んでいるので、お酒を飲む前に食べておくと効果的です！

#### 梨

便秘の解消！



☆“シャリシャリ”した食感は「**石細胞**」という梨のもつ特有のものです。

また、この細胞壁は硬く消化されにくいいため、腸に直接働きかけ  
蠕動運動を活発にし手強い便秘を解消します！

また、豊富な**食物繊維**を含むことに加え善玉菌のビフィズス菌を増やす効果もあります

#### ぶどう

ポリフェノールで  
若さを保つ！



☆糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の原因、

また、老化の引き金ともなる「**活性酸素**」を打ち消す**ポリフェノール**を含みます！  
美容と健康の両面に働きかけます。

**ポリフェノール**は皮の部分に多く含まれているため、

皮ごと醸造している『赤ワイン』の方が『白ワイン』より多く含まれています。

お酒の苦手な人やお子さんには皮ごと食べられるレーズンはいかがですか？

#### りんご

高血圧予防！



☆りんごに含まれる**カリウム**はナトリウムの排出を促進し、血圧を下げる働きがあります。また、**食物繊維**が豊富なので便秘の解消に効果的です。

さらに、多量に含まれる**ペクチン成分**は腸の粘膜を保護するため、  
下痢の回復食としても効果的です！

(お子さんには、りんごを擦り下ろしてあげると食べやすくなります。)

## 1日の目標量は？

果物はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、エネルギー源としても効果的な食品です。『野菜不足』はよく指摘されますが、『果物不足に気をつけよう！』とはあまり耳にしませんね。わが国では、子どもから大人まで果物を**1日に、200g(皮や種を含む)以上**摂ることが勧められています。皆さん、毎日目標量を摂れていますか？！料理に使ったり、ジュースなどの加工品を上手に利用して、1日200g以上を達成しましょう。

### これだけ食べれば目標達成！！

● 200g 果物 1~2個				
	柿 1個	ぶどう 1.5房	梨 中1個	りんご 中1個

\*いろいろな果物を組み合わせてみてもいいですね。

## 果物の甘みはな~に？

果物には、ショ糖、ブドウ糖、果糖、などの糖が含まれ、それぞれ甘味の強さが異なります。砂糖(ショ糖)の甘さを1とすると、ブドウ糖は約0.6倍、**果糖**はなんと**約1.5倍**もの甘味があります。このように、果物に含まれる果糖の甘味度は、糖類の中でも最も甘いのです。

## 果物はどうして冷やした方が甘く感じるの??

果物に多く含まれる果糖には、 $\alpha$ 型と $\beta$ 型があります。

**$\beta$ 型の果糖は $\alpha$ 型より約3倍の甘味があり、冷やすと $\beta$ 型の果糖がどんどん増えていきます。**

このため、果糖は冷やした方がより甘味を強く感じるのです。

しかし、パイナップルなどの熱帯性や亜熱帯性の果物の多くは、冷やしすぎると低温障害を受け、果皮や果肉に褐変を起こすので注意が必要です。

冷蔵庫に入れっぱなしにするのではなく、食べる少し前に冷蔵庫に入れ冷やして食べるようにしましょう。

## 果物を食べると太る??

「甘い果物は糖分が多く含まれているから、食べると太る」と言う印象を持っている方が多いようですが、食べ過ぎない限り果物で太るということはありません。甘さの強さとカロリーは必ずしも一致しません。果物の成分の多くが水分であり、エネルギー量の多い脂質をほとんど含んでいないため、エネルギーは低いのです。また果物には、**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**など身体によい成分が多く含まれているので、お菓子を食べるよりも、ずっと**美容と健康に良い**と言えます。

みかん9個分のエネルギーは、ショートケーキ1個よりも低いんですよ。



柿1/2個 = 55kcal  
ぶどう中6粒 = 18kcal  
梨1/4個 = 23kcal  
りんご1/4個 = 41kcal

## おすすめのレシピ

### ●はちみつりんごジャム●

色々な工夫を楽しめるところが手作りの良いところ！  
あなただけの絶品ジャムを作ってみましょう。

(エネルギー:248kcal)

材料	分量
りんご	大1個
はちみつ	大さじ4
レモン汁	大さじ1

#### <作り方>

- ①りんごの皮をむき、4等分に切り芯を取る。
- ②りんご半量を摩り下ろし、残りを縦に2等分に切り、2ミリ程度の厚さにいちよう切りにする。
- ③鍋にりんごを入れ、はちみつを加えてよく混ぜ合わせ、そのまま30分程度置く。
- ④鍋を火にかけ、木べらで混ぜながら弱火で煮詰める。りんごが透きとおってきたら、木べらでりんごをつぶす。
- ⑤好みの“とろみ”まで煮詰まったらレモン汁を加えひと煮立ちさせれば出来上がり。



#### <ポイント>

- ☆ レモン汁は必ず生のレモンを絞って使しましょう。
  - ☆ お好みで、りんごを全て擦り下ろしてみたり、全ていちよう切りにしてみると、違った食感が楽しめます。
- りんごの甘さや好みに応じて、はちみつやレモン汁の量も変えてみてくださいね。

### ●梨とヨーグルトのヘルシーケーキ●

梨とヨーグルトが相性ばっちりです。  
さっぱりと食べられる一品です。

(エネルギー:310kcal)

材料	分量(1ホール分)
梨	1個
ヨーグルト(無糖)	250
砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	10g
水	50ml

#### <作り方>

- ①ヨーグルトは冷蔵庫から出し、常温にもどしておく。
- ②梨は5ミリ角に刻む。
- ③粉ゼラチンは分量の水でふやかし、湯煎にかけて溶かしておく。
- ④ヨーグルトに梨を加えて混ぜる。
- ⑤乾いたボールに卵白を入れて十分に泡立て、砂糖を加えさらにピンと角がたつまで固く泡立てる。
- ⑥④に③を少しづつ加え、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に泡立てた卵白を加え、さくさくっと切るように混ぜ合わせる。
- ⑧水で濡らした型に⑦を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨固まったら好みの大きさに切り出来上がり。

#### <ポイント>

- ☆ ヨーグルトが冷たすぎると、ゼラチンが混ざりにくくなり固まらない原因になるので気をつけましょう。

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ☆次回の食通信のテーマは、“食べ物の陰と陽”を予定しております。

栄養士 島岡・岩崎・植田・小田・河合・末房・中野・廣田・細木・横山

