

栄養管理室便り(平成25年10月発行 第4号)

皆さんこんにちは！ 今回の栄養管理室便りのテーマは「身近な秋」です。この季節ならではの食材「栗」について、お話ししたいと思います。

◆東尾張病院で栗拾い♪

当院は、多くの種類の木々が敷地内に植えられており、自然に囲まれた病院です。この秋は、実がしっかりとした栗が採れました。病院スタッフと患者さまと一緒に栗拾いをする光景もみられます。写真は、当院の栗の木(①)と、採れた栗(②)です。

さて、皆さんは栗のことをどのくらいご存知でしょうか？ ① 栗の木

②採れた栗



◆いつ頃から栗は食べられていたのか？

約9000年前の縄文時代の遺跡から、栗が発見されています。当時の人々にとって栗は貴重な栄養源だったと考えられます。

◆栗の栄養成分(100g当たり)

| エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | カリウム (mg) | カロテン (μ g) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンC (mg) |
|-----------------|------------|-----------|-------------|-----------------|-------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|
| 164 | 2.8 | 0.5 | 36.9 | 0 | 4.2 | 420 | 37 | 0.21 | 33 |

もうひとつの秋の味覚「さつまいも(100g当たり)」と比較すると・・・

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|------|---|-----|-----|----|------|----|
| 132 | 1.2 | 0.2 | 31.5 | 0 | 2.3 | 470 | 23 | 0.11 | 29 |
|-----|-----|-----|------|---|-----|-----|----|------|----|

◆栗の栄養成分に「ビッツ栗(クリ)」！

(参考資料：旬の食材百科)

栗は全体的にバランス良く栄養成分を含んでいます。40%含まれるでんぷんなど炭水化物は、体内で

でエネルギー源となる大切な栄養素です。また栗を50g食べると100gのさつまいもを食べた時とほぼ同等

の栄養素を摂ることができます。栗は少量でも栄養価の高い食べ物と言えます。

◆高血圧予防に効果的なカリウムが豊富！

ナトリウムを排泄する働きがあるカリウムを多く含んでいます。

◆栗のビタミンCはちょっとスゴイ！

栗のビタミンCはリンゴの約8倍も含まれています。本来、ビタミンCは熱に弱く壊れやすい性質があ

りますが、栗のビタミンCはでんぷん質に包まれているため、加熱しても壊れにくく摂取しやすいのです。

◆食物繊維も豊富！

便秘を改善する効果がある食物繊維が豊富に含まれています。栗だけでなく海藻類、キノコ類、野菜

にも食物繊維は豊富です。バランスよく食べる事を心がけましょう。

◆皮も忘れないで～！ 渋皮煮なども勧めです！

渋皮には、ポリフェノールの一種のタンニンが多く含まれています。タンニンには、強い抗酸化作用が

あり、老化やガン予防効果があると言われています。

栗きんとん 約6~8ヶ



(材料：むいた栗 200g / 砂糖 40g / 塩少々)

- ① 圧力鍋を使って皮をむきましょう。
 - 1) 栗の頭の部分に十字に切り込みを入れる。
 - 2) 圧力鍋に栗を入れ、ひたひたになるまで水を入れる
 - 3) 中火で7分加圧し、自然放置した後に皮をむく。
- ② 鍋にむいた栗、砂糖、塩を入れ、焦げないように木べらで混ぜる。
- ③ 砂糖が溶け、ひとかたまりになったら火からおろす。
- ④ フォークやマッシャーで粒が残るくらいつぶす。
- ⑤ 粗熱をとり、硬く絞った濡れ布巾（ラップでも可）形を整え、できあがり♪

カロリーダウンのワンポイント！

「ゼロカロリー甘味料」を上手に使いましょう！砂糖を「ゼロカロリー甘味料」に置き代えるだけです。



ゼロカロリー
甘味料 砂糖



1ヶ：60kcal→40kcalへ

秋は、「食欲の秋」ですね。でも「スポーツの秋」です。体重管理は忘れずに、健康的に冬を迎えてください。