

# 栄養管理室便り



平成29年10月発行 第20号

10月に入り、過ごしやすい季節になりました。秋というと「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」ですね。この時期には、きのこやさつまいも、栗、さんまなどが旬を迎えますが、今回は「栗」についてお話しします。

## 栗の栄養

### ☆ビタミンC☆

栗にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは加熱により壊れやすい特徴がありますが、栗のビタミンCはジャガイモと同じようにデンプン質に包まれており、加熱に強い特徴があります。

### ☆カリウム☆

過剰に摂取したナトリウムを排泄する働きがあるカリウムも豊富です。

### ☆食物繊維☆

可食部100gあたり4.2gと、さつまいもの2.3gより豊富に含まれています。

このように栗は栄養豊富ですが、ご飯100gと栗100gはほぼ同じカロリーです。食べ過ぎないように心がけましょう。

## 美味しい栗の選び方

- 表面の鬼皮が固く張りがあるもの
- つやつやとした光沢があるもの
- ずっしりと重みがあるもの
- 小さな穴が開いたものや黒っぽい傷があるものは避ける



## 栗の保存方法

- 収穫後3日～4日寝かせる  
→デンプンが糖に変わり甘味が強く感じられる
- 生の栗は袋などに入れ冷蔵庫に入れる  
→乾燥し、香が抜けることや実が痩せるのを防ぐ

## ♪おすすめメニュー：栗ごはん♪

＜材料1合(2人分)＞				1人分	エネルギー：290kcal
白米	120g	○料理酒	小さじ1		
もち米	30g	○塩	1g		
○生栗(むき身)	40g	黒ごま	少々		
○水	210cc				

### ＜作り方＞

- ① 白米ともち米を洗い、○を加えて炊飯する。
- ② お茶碗に盛り、黒ごまをかける。

