



旬の果物～秋～



食欲の秋とよくいわれるように、秋が旬の食材には美味しいものがたくさんあります。今は季節を問わずほぼ一年中いろんな食材が手に入りますが、特に旬の時期には私たちの身体にとって必要な成分を多く含んでいます。今回は秋が旬の果物をご紹介します。

りんご



- ◆旬:10月
- ◆美味しい見分け方:へたが太くてしっかりしている、ずっしりと重みがある、色が均一。
- ◆主な栄養素:カリウム、食物繊維
- ◆効用:便秘改善、動脈硬化予防、高血圧予防
- ◆調理:加熱するとオリゴ糖が増え抗酸化作用 UP!

なし



- ◆旬:9月～10月
- ◆美味しい見分け方:重みがある、皮に多少のザラザラがある、ハリがあり、みずみずしい。
- ◆主な栄養素:カリウム、食物繊維
- ◆効用:消化促進、高血圧予防、便秘改善、利尿作用
- ◆調理:肉や魚と一緒に食べると消化促進 UP!

かき



- ◆旬:10月～11月
- ◆美味しい見分け方:へたの形がしっかりしていてへたと実の隙間があまりない、色が均一。
- ◆主な栄養素:ビタミンC、ビタミンA、カリウム
- ◆効用:高血圧予防、疲労回復、美肌効果、老化防止
- ◆調理:サラダや酢の物、和え物にしても◎

ぶどう



- ◆旬:8月下旬～9月
- ◆美味しい見分け方:粒にハリがある、ツルがしっかりしている、皮の表面が白い粉に覆われている
- ◆主な栄養素:ビタミンB1、食物繊維
- ◆効用:動脈硬化予防、貧血予防、がん予防
- ◆調理:ジュース(抗酸化作用のある皮も使う!)

みかん



- ◆旬:9月～11月
- ◆美味しい見分け方:へたがやや小さめ、皮の点々がはっきりしている、皮の色が鮮やか。
- ◆主な栄養素:ビタミンC、ビタミンA、カリウム
- ◆効用:高血圧予防、疲労回復、美肌効果、風邪予防
- ◆調理:果皮は風邪予防になるため煎じて飲んで◎

いちじく



- ◆旬:9月
- ◆美味しい見分け方:ふっくらしている、皮にハリがある、おしりがやや割れている。
- ◆主な栄養素:食物繊維、カリウム、カルシウム
- ◆効用:便秘解消、消化促進、のどの痛み、二日酔い
- ◆調理:ジャム。肉を柔らかくする効果がある。

果物には免疫力を増強させるビタミンや、高血圧の原因になるナトリウムの排泄を促進するカリウムなど、私たちの身体に良い成分が豊富に含まれているほか、水分もしっかり補給できます。ただし、果物に含まれる果糖を取りすぎると、血糖値の上昇など、身体への悪影響が出ることもあるので食べすぎには注意しましょう!!

参考文献:「イキイキ! 食材図鑑」「食べ物栄養事典」

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導または特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2014年9月 臨床栄養部 担当 南部

