



栄養科たより



9月から秋に入りますがまだまだ暑い日は続きますね！熱中症に引き続き気を付けましょう☀️！

9月のテーマ食材・・・巨峰

今月の旬の果物は巨峰を紹介します🍇

7月から9月が旬の時期と言われており、全国的に栽培されていますが特に長野県と山梨県で多く栽培されています。最近皮も食べられて種もないものも出回っていますね。小粒のもの大粒のものなどたくさん種類があり、酸味や糖度が変わり楽しめる果物です。

主な栄養素としては、**糖質**が多く含まれていてすぐにエネルギーに変換されるため疲労回復の効果があります。また直接脳のエネルギーになるため集中力も上がります🔥

よく知られている**ポリフェノール**は癌や動脈硬化を予防する役割があります。

今年の秋の始まりは巨峰を食べて旬の果物を味わってみてください🍇



🍇 巨峰のおすすめ保存方法 🍇

巨峰はケーキやジャムなどに使用しますがそのまま食べる方が多いと思うので保存方法を紹介します！

最初に購入する際の選び方としてポイントは①色が濃いもの ②粒が大きいもの ③軸の色が鮮やかな緑色をしていることがポイントにあげられます。



保存方法は水洗いして水気をしっかりふき取りペーパーなどで包んでの保管をおすすめします。衝撃に弱いので、タッパーなどの容器に入れて保管することもおすすめです。

冷蔵庫で1週間程度は保管できます。

冷凍庫保管する場合は水気をしっかりふき取り、空気が入らないようにジップロックなどにいれての保管をおすすめします。きちんと保管して常に状態のいいものを食べましょう！！



9月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について⑤

風邪の標準予防策は欠かさず出来ていますか？手洗い・うがいなど基本的なことを怠らずに感染予防に努めましょう！暑い時期はまだ続くみたいですが、熱中症かと思いきや受診したらコロナウイルスだったというケースもあるようです。風邪予防も大切ですが、体内に熱がこもらないように引き続き熱中症対策もしていきましょう☀️



その後食事をしていても外を歩いている、飲食店からのにおいや外のにおいが全くわからない時期を1ヶ月ほど過ごし、その後少しずつにおいや味がわかる食材とわからない食材に分かれていきました、チョコレートがとてもおいしくお菓子ばかり食べてしまいました🍫（※個人差があります。）