



栄養科たより



インフルエンザが全国的に流行しています🤧手洗い・うがいをしっかりと予防していきましょう！



12月のテーマ食材・・・柿

今月の旬の食材は柿を紹介します🍷一般的な旬は秋だけではなく9月～12月になります。

生産量日本一の「富有(ふゆう)」は岐阜県で生まれ、11月～12月が旬の完全甘柿です。

柿には甘柿と渋柿の2種類があります。それぞれに含まれる**タンニン**という成分が不溶性か水溶性かの違いになります。不溶性だと口の中で**タンニン**が溶けずに甘く、水溶性だと**タンニン**が溶けるので渋みを感じます。

栄養面に関しても豊富で、特に**ビタミンC**は柿1つに約140mgも含まれていて

1日分の必要量を補えます。先程紹介した**タンニン**は抗酸化作用があり、生活習慣病や老化予防に適しています🌞年末に向けての体調管理にぜひ柿を食べてみてください🔍

※**タンニン**は食べ過ぎると身体の不調を引き起こすこともあるので柿は1日1つにしましょう！



・・・🎄おいしい柿の選び方と食べ方🎄・・・

【選び方】

★へたと実の間に隙間がなく、ぴったりとくっついているもの

★全体的にしっかりとオレンジ色になっているもの

★皮に張りがあり、ずしりと重みがあるもの

【おいしい食べ方】

☆柿は皮に栄養があるため、熟しているものを皮ごと食べることがおすすめです！

☆皮が苦手な方はピーラーなどで薄く剥くとより食べやすくなります

☆冷凍してシャーベットにする、ミキサーなどでスムージーにするなど多様な食べ方を楽しめます😊



12月のテーマ・・・生活習慣改善 10 箇条(6～10)

今月は全国健康保険協会が出している生活習慣改善10箇条の6～10を紹介します🍷

(2022年12月掲載)

その6 【食事(野菜)】 野菜をたっぷりとる

その7 【飲酒】 お酒はほどほどに

その8 【歯の健康】 毎食後歯を磨こう

その9 【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

その10 【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を



2025年も残すところ1か月となりました！健康に気を付けてよい年越しを迎えましょう🎉