



栄養科たよい



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

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)」は岐阜県でうまれ、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、ずっ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！