

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になり、誠にありがとうございます。

■ 9月に入り、日中の気温も徐々に下がり随分過ごしやすくなってきました。

■ いつの間にか暑い夏が終わりを告げ、朝夕は冷え込んでくる季節ですね。

■ 季節の変わり目、体調管理には十分お気をつけ下さい。

■ 今月のヤマケイ通信は秋の味覚「栗」についてご紹介させていただきます。(^_^)



栗に秘められたびっクリパワー！

■ 「秋の味覚」と言えばいろいろありますが、その一つとして「栗」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

■ 栗を食べだすと、次々に口に運んでしまい 5 個、10 個ぐらひはすぐに食べれちゃいますよね。

■ 普段何気に食べている栗ですが、栗の中にはたくさんの栄養素が含まれています。

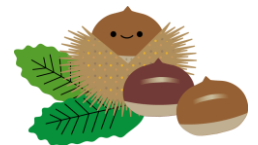
■ 栗の主成分はでんぷんです。でんぷんが豊富な作物と言うと、イモ類、穀物ですが栗のでんぷんは粒子が非常に細かく、これが栗特有の上品な味わいを生んでいるのです。

■ 栗に含まれている栄養素は、たんぱく質、ビタミン A、B1、B2、C、ミネラル、カリウム、食物繊維とたくさんあり、現代人に不足している人間に必要な亜鉛も豊富に含まれています。

■ 亜鉛が不足すると、味覚障害や肌荒れ、抜け毛といった症状が出ることもあります。

■ また、栗の渋皮にはタンニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれています。

■ ポリフェノールは活性酸素を除去する働きがあり、老化防止やがんの防止などにもつながります。まさに健康にも美容にも良い食材ですね。



栗のカロリーはどれくらい？

■ ついつい食べ過ぎてしまいがちな栗ですが、栗は一体どれくらいのカロリーがあるのでしょうか。

■ 大き目の茹でた栗の可食部は、1 個でおよそ 35Kcal 前後あります。

■ 小さめの栗でもおよそ 25Kcal 前後ありますので、5 個～7 個ぐらひでお茶碗 1 杯分のカロリーがあるという事になります。見た目以上にカロリーが高いですね。

■ しかし栄養価も抜群に高く、カロリーも高いという事は少量で効率的にエネルギーを補給できるという事ですので、カロリーが多く必要な時には最適です。もちろん食べ過ぎは要注意です…。

■ これからの時期、ちょうど栗拾いがシーズンですので運動も兼ねて栗を拾い、是非おいしい栗を堪能してみてはいかがでしょうか。(●^o^●)

■ ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店

■ 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売

■ 〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp