

## 秋バテ撃退！！

## 胃腸の弱りと風邪対策

の話



## 梨の甘み成分



ソルビトール

喉の炎症や肺の潤いを  
助けます

## ✓秋には梨を食べよう

“水分と栄養素”が豊富な梨



中国では薬膳としても人気の梨。栄養素には余分な塩分を排出したり、血糖値を下げる働きがあるカリウム。アミノ酸のひとつで、体を動かすエネルギーを行うアスパラギン酸。と言った、夏の暑さで弱った胃腸や、これから急に冷たく乾燥した風が吹く秋には欠かせない果物です。

## ✓結局、そのままだがよい

アスパラギン酸は熱に弱い性質があり、カリウムは水溶性でゆでたり水にさらしたりすると溶け出します。

梨に含まれる栄養素を効率よくとるには、加熱せず生のまま食べましょう。



## ✓梨の簡単レシピ

- ①梨を1口大に切る。
- ②モッツアレラチーズは食べやすい大きさに！
- ③皿にサニーレタスを敷き、白ワインベネガー、オリーブ油、塩、粗挽き黒こしょうを振りかける。ハムも相性抜群です。



肉料理と合わせて消化を助ける梨ヨーグルトも！

- ①梨を1口大に切る。
- ②ヨーグルトをかけて完成



梨は消化を助け、

ヨーグルトは悪玉コレステロールを防ぎ、血管を硬直させる動脈硬化を予防します。

## 編集後記

野菜は意識して摂っていても、果物は甘く太りそうなイメージから摂取不足になりがちです。厚生労働省、農林水産省が作成した『食事バランスガイド』では梨を含む果物は、一日あたり200gほど摂取することが推奨されています（梨2/3個分程度）。りんご、ぶどうや柿と比較しても、意外とカロリーは一番低いです。今夜のデザートに梨もアリかも。