

# 11月

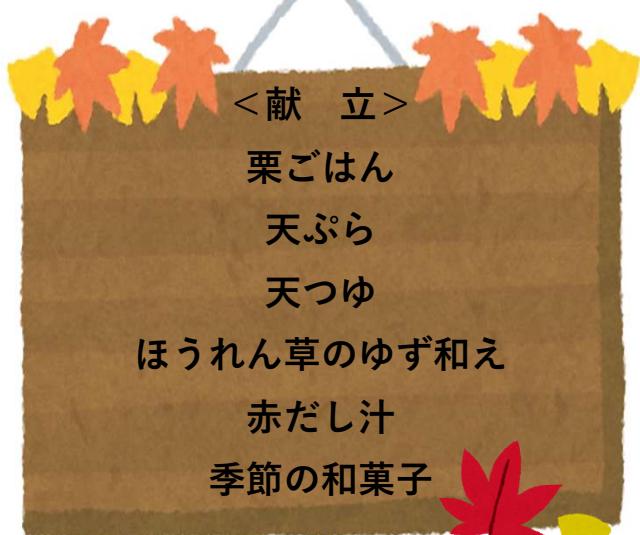
# 栄養科だより

令和7年11月26日発行

栄養科



11月21日 秋の味覚メニュー



## 味覚の秋 「栗」に関する豆知識



秋を代表する味覚「栗」。間違えられやすいのですが、野菜ではなく木に実る果物。栗は、9月から10月に旬を迎えます。

### ～栗の栄養について～

栗の栄養価は高く、いも類（生）よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンが多く含まれています。



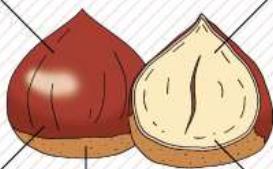
### 「果肉」ではなく...「種」！！

栗の木には雌花と雄花があり、受精した雌花が実をつけます。もともと雌花にはトゲがあり、これが実をつけたときにイガになります。イガは他の果物でいう皮に当たり、その中にある栗が果肉と種です。一般的に栗の皮だと思われている鬼皮が、他の果物の果肉にあたる部分。表面の皮（鬼皮）だけむいた渋皮つきのものが種。



#### 糖質（炭水化物）

栗の場合、ほとんどがデンプンで、体内に入るとブドウ糖になる。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源。



#### 食物繊維

消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促す。腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果も期待できる。

#### ビタミンC

抗酸化作用があり活性酸素を除去する。肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立つといわれる。

#### カリウム

細胞内外の浸透圧を調節して血圧を維持するミネラル。むくみ防止や高血圧の予防にも有効とされる。

#### 葉酸

ビタミンの一種で、新しい赤血球を作るためには必要な栄養素。細胞の新生や増殖にも欠かせない。

イガ=皮

鬼皮=果肉

渋皮と中身=種

参照：農林水産省.「知って得する『栗』のこと」. [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1910/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1910/spe2_01.html), 2019年10月（参照日：2025年11月26日）

来月は毎年恒例の「クリスマス献立」を予定しています。

クリスマスのミニケーキもご用意いたします。どうぞお楽しみに

