

10月 きゅうしよくだより



栗



秋が旬の食材として親しまれているものはたくさんありますが、今月は「栗」をご紹介します。

料理からお菓子まで、西洋東洋問わず大活躍の栗は、食物の中でも古い歴史を持っています。

日本においては、縄文時代初期から食用されており、多数の品種が存在し、大きくは、西洋、中国、日本栗に分けられます。

日本栗は、他の栗に比べると大粒で甘みが少なく、水分は多くしっとりとした食感で、甘露煮や茹で栗が似合います。外皮の鬼皮が固く、内皮の渋皮もはがれにくいので、下ごしらえに手間がかかりますが、これも日本栗の特徴のひとつです。

中国栗は、粒は小さく、実が固く締まって甘みが強いのが特徴で、渋皮が非常に剥きやすく、天津甘栗に使われている品種です。

西洋栗は、小ぶりながら渋皮が剥きやすく、日本栗と中国栗の間のような特徴で、中国栗とともに焼き栗に適しています。

栗はナッツの一種で、炭水化物が主成分。栄養価が非常に高く、ビタミンやミネラルもバランスよく含まれています。

特に、風邪予防に効果があるといわれるビタミンCと疲労回復に欠かせないビタミンB1が豊富で、一般的に熱に弱いビタミンCですが、栗の場合はでんぷん質に包まれている状態のため、加熱に強いという特徴があります。

おいしいのでつい食べすぎてしまいがちですが、1粒あたりのカロリーは約30kcalで、結構高めなので注意が必要です。



小児肥満とダイエット願望（農林水産省 HP より） 成長を考えた体重コントロールを

○子どもに広がるやせ願望

肥満の子どもが増加する一方で、ダイエットをする子どもの低年齢化が目立ちます。特に美容を意識した女の子のダイエットはやせ願望が強くなっています。しかし、間違ったダイエットをすると、将来、出産や妊娠時に必要なからだの機能に障害が生じたり、骨粗しょう症などの障害が早期に現れたりします。

もっと危険なのは、拒食症や過食症という摂食障害につながること。からだの発達に見合ったバランスの良い食事をきちんととって、健康なからだを心えお育てみましょう。

涼しい風が吹き、秋を肌で感じるようになってきましたね。

秋は、食欲の秋でもあります。

できるだけバランス良く食べることを心がけ、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

食べすぎには気をつけ、体もしっかり動かしましょう！

食べる前には手を洗うことを忘れずに！！

