

食育通信

Vol.56 金沢総合高校保健室 2018/11/21

日に日に日が短く、寒くなっています。ノロや、インフルエンザ等のウイルス感染を予防するために、ダイエットは体の抵抗力を弱め、感染しやすくなるので、しっかり食事をとりましょう。手洗い、うがいもこまめに行ってください。先日、学校の物干しに干し柿がつるしてありました。学校の校庭にある柿木の柿は渋柿らしく、つるして干し柿にしたら、甘くて食べやすくなるそうです。

★★干し柿の栄養★★炭水化物、ミネラル、食物繊維、βカロチン、タンニンが含まれています。干すことで水分、ビタミンCが蒸発し栄養が凝縮しています。βカロチンは干すことによって、生み

出される成分で、抗酸化力(体の老化を抑える)が強い栄養素です。また体内に入ることによって、一部がビタミンAに転換され、免疫機能を高めます。タンニンは、柿の渋みに含まれる成分で抗酸化作用があり、肌の引き締めや腸内環境を良くします。

美容にいいもので、秋を感じながら、干し柿を食べてみましょう。また、ココアも食物繊維の多い飲み物で、原料のカカオ豆にはリグニンという食物繊維が豊富です。

Key word:食物繊維、免疫機能

