

# 緑の園ワンポイント栄養

## 旬の食材～果物編～

朝晩は過ごしやすくなり、秋が近づいてきました。皆さんお変わりありませんか？

今回は、旬の魚についてのお話でした。今回は、秋に旬を迎える果物のお話をしたいと思います。

秋の旬の果物というと、皆さんは何を思い浮かべますか？今回は、3つご紹介します。

### 【秋に旬を迎える果物】

- ◆栗：8月中旬頃から収穫が始まり、9月から10月が旬とされています。全体的にバランスよく栄養成分を含んでいます。また、カリウムも豊富で、このカリウムは、ナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防などに効果があるとされています。
- ◆梨：食べ頃の美味しい旬の時期は、8月から9月にピークを迎え10月頃となります。梨に含まれるソルビトールという成分は、甘く冷涼感があり、咳止めや解熱効果があるとされています。
- ◆銀杏：9月頃から採れ始め、11月半くらいまでが収穫期です。栄養価が高く、ミネラルも豊富に含まれています。中国や日本では、古くから民間療法で薬として活躍しており、咳や痰、夜尿症にも効くそうです。

参考：旬の食材百科辞典トップページ (foodslink.jp)