

緑の園ワンポイント栄養

No.303 令和4年5月

5月の旬について

新緑が目には鮮やかな季節となりました。今年は梅雨入りが早まるとのニュースもあります。貴重な五月晴れを楽しみたいですね。皆さんお変わりありませんか？

今回は、5月頃から旬を迎えるものについてお話します。皆さんは、5月の旬の食材といえば何を思い浮かべますか？色々なものが思いつくかと思いますが、「グミ」が旬を迎えるのが5月頃というのは、皆さん知っていたでしょうか？

グミは、見た目がさくらんぼを楕円形にしたような形をしています。甘酸っぱく、少し渋みもありますが、完熟すると甘酸っぱい味がします。実はこのグミ、商業的に栽培されていることはあまりありません。スーパーなどで見かけることはあまりないですよ。

そんなグミですが、ビタミンEが多く含まれており、その量は果物の中ではトップクラスといわれています。動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に効果があるとされています。また、食物繊維も豊富に含まれており、便秘の予防や解消に効果があるといわれています。

このように、あまり身近な果物ではないですが、実は身体に良いとされている栄養素を豊富に含んでいたり、意外な一面を持っているグミ。この先、スーパーなどでも気軽に買うことができるようになるといいですね。

(参考:旬の食材百科より)

白杵市大字大泊220番地

☎ 63-2762

高齢者総合福祉施設 緑の園

緑の園デイサービスセンター ほのぼの

白杵市大字諏訪289番地の1

☎ 63-2551

諏訪緑の園