

いきいき通信 2023 10月号

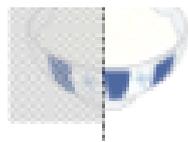
呉羽梨の品種の移ろいと共に秋が深まって行きますね。梨のガリガリした食感は、細胞壁にリグニン、ペントサン、セルロース、シリカなどの食物繊維が蓄積した「石細胞」によるもので、腸を刺激し便通をよくする作用があります。むくみや高血圧の改善が期待できるカリウムは他の果物と同等に含まれます。



1日に摂りたい果物の量は？



小さいごはん茶碗1/2杯分と
同じエネルギーです



梨は、たんぱく質分解酵素の
プロテアーゼを含むので、
肉料理の後のデザートに
すると消化を助けます。