



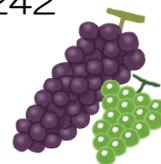
栄養科からの 栄養ひとこと便 8月号

No.242

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっとな情報は8月から旬を迎える「ぶどう」についてです。

ぶどうは5000年以上前から栽培が続く世界最古の果物のひとつです！



ぶどうの栄養素

●糖質

ブドウ糖や果糖が多く含まれているため、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果が期待できます。

●ポリフェノール

強い抗酸化作用があり、老化や免疫機能低下を防止する働きがあります。また、赤いぶどうに多く含まれるアントシアニンは眼精疲労や視力回復の効果が期待できます。

●カリウム

ナトリウムを体外に排出し、むくみの解消や血圧を正常に保つ効果が期待できます。また、汗で失われやすい夏にもぴったりです。

ぶどうの種類

●黒色系はコクのある味わいが特徴です（巨峰、ピオーネ）

●赤色系は酸味の少ない品種が多いです（デラウェア、赤嶺）

●黄緑系は渋みが少なく、爽やかな香りが特徴的です（マスカット、ナイアガラ）

皮ごと食べる方がいいの？

ぶどうの皮には便通に良い食物繊維や抗酸化作用を持つポリフェノールが実より豊富に含まれています。そのため、ジャムやジュースにしたり、肉料理や煮込み料理に加えて皮ごと食べるのがおすすめです。

※病態により食材に制限のある方はご注意ください。

南大阪病院栄養科