



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今回のほっとな情報は、「柿」についてです。

秋の味覚として知られる柿は、10～11月に旬を迎えます。



◎柿に含まれる栄養素

### ○ビタミンC

- ・植物性食品（大豆製品や野菜など）からの鉄の吸収を促し、貧血予防に効果的です。
- ・抗酸化作用があり、免疫力強化や風邪予防に効果があります。
- ・体内のたんぱく質の約 1/3 を構成しているコラーゲンの合成に関わっており、傷の治癒に役立ちます。

### ○カロテン類

- ・β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保ちます。
- ・リコピンは、動脈硬化を予防する効果があります。

◎おすすめの食べ方

ビタミンCは水や熱に弱いので、生のままで食べると、最も効果的に栄養素を摂ることができます。また、デザートだけでなく、料理の一品にアレンジして食べるのもおすすめです。

◎柿を使ったアレンジレシピ

### 柿の白和え（2人前）

#### <材料>

- |       |              |
|-------|--------------|
| ・柿    | 100 g（1/2 個） |
| ・木綿豆腐 | 50 g         |
| ・砂糖   | 小さじ 2/3（2 g） |
| ・塩    | ひとつまみ（0.6 g） |
| ・すりごま | 小さじ 1（2 g）   |

#### <作り方>

- ① 柿は皮をむいて水気を取り、1 cm 角に切る。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しを乗せて水気を切り、フォークでつぶす。
- ③ ②に砂糖、塩、すりごまを加え、よく混ぜてから、①と和えて完成。

#### <1人あたりの栄養価>

エネルギー：60 kcal	たんぱく質：2.1 g
脂 質：1.9 g	炭水化物：9.5 g
食塩相当量：0.3 g	

日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年より

※肥満や糖尿病の方、カリウムなどの制限がある方は食べる量にご注意ください。

南大阪病院 栄養科