



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月は、みずみずしさで夏の疲れを癒しながら秋の気配を感じさせる果物、

「ナシ」についてです。



日本で出回っている一般的なナシは日本ナシという種類で、58種類もの品種が生産されています。これらを大きく2つに分類する呼び方があります。

	赤ナシ	青ナシ
特徴	皮が褐色 強い甘味	皮が黄緑色 爽やかな酸味
品種	幸水 豊水 新高 など	二十世紀梨 サンセーキ 菊水 など

独特な食感の理由

シャリシャリとした独特の食感は一石細胞という細胞が作り出しています。石細胞は腸の蠕動運動を促し、便通を良くする効果があります。

また、ナシは9割近くを水分が占め、みずみずしさが特徴的です。

ナシの栄養成分

◎リンゴ酸・クエン酸

疲労回復効果が期待できます。

◎ソルビトール（糖アルコールの一種）・食物繊維
整腸作用があり、便通を良くします。

◎カリウム

血液中の塩分濃度を調整し、むくみを解消します。血圧を下げる役割もあります。

プロテアーゼという酵素を含み、すりおろしてお肉に合わせると、お肉が柔らかくなります。

他の果物に比べてカロリーが低く、食後のデザートとしてもおすすめです。

1日約 1/2 個(200g)が摂取目安です。

	ナシ	リンゴ
エネルギー (kcal/100g)	38kcal	56kcal

全体的に丸い形のもので、果実の下部の皮に張りのあるものが多いといわれています。