

今が旬！ご存じですか？

栗の健康効果！！

今回は、秋の味覚の代表格である栗について紹介します。

栗の豆知識



炊き込みご飯や甘露煮、モンブランなど主食やスイーツとして幅広く使われていますが、意外とその歴史は古いのです。

縄文時代の遺跡から出土しており、青森県にある三内丸山遺跡からも縄文人が栗の木を栽培していたことがわかっています！

栗に含まれる栄養は？



栗はカルシウムやマグネシウム、ビタミン類など全体的に
バランスよく栄養成分を含んでいます。

そのなかでも、特に豊富な栄養素を紹介します！

- ビタミンB₁
- カリウム
- 食物繊維
- ビタミンC



ビタミンB1



※ビタミンB1の1日摂取基準

成人男性：1.3～1.4 mg

成人女性：1.0～1.1 mg

 栗の実、大きいサイズ、5個中に **0.21** mg含む。

 健康効果

- ビタミンB1は**エネルギー**産生に関与しています。
糖質を多く摂る人や、よく体を動かす人はエネルギーの産生が盛んなため、より多くのビタミンB1を必要とします。
- 疲労回復。
ビタミンB1が**不足**するとブドウ糖から十分にエネルギーを産生できず、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

《栗以外でも**ビタミンB1**がとれます！》

- 豚ひれ・厚め1枚(80g)：0.78 mg
- 豚もも肉・しゃぶしゃぶ用・5枚(80g)：0.72 mg
- 豚ロース肉・(80g)：0.55 mg
- 玄米ご飯・中くらいサイズの茶碗1杯(150g)：0.24 mg
- 絹ごし豆腐1/2丁(150g)：0.15 mg

カリウム



※カリウムの1日摂取基準

成人男性：3000 mg以上

成人女性：2600 mg以上

 栗の実、大きいサイズ、5個中に **420** mg含む。

 健康効果

- カリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿へ出すのを促す働きがあることから、血圧を下げる作用があるとして高血圧予防に有効と考えられています。
- カリウムは、野菜やイモなどの植物性食品をはじめさまざまな食品に豊富に含まれているので、普通の食事で欠乏することはありません。

《栗以外でもカリウムがとれます！》

- アボカド・半分(100 g)：720 mg
- 焼いたサツマイモ・中くらいサイズ・半分(100 g)：540 mg
- ゆでたホウレン草・2株(100 g)：490 mg
- バナナ・大きめサイズ・1本(120 g)：430 mg

食物繊維



※食物繊維の1日摂取基準

成人男性：20g

成人女性：18g

 栗の実、大きいサイズ、5個中に6.6g含む。

 健康効果

■ 食物繊維には…

水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維に分類されます。食物繊維は種類によって健康効果が異なるので、多種類の食品を組み合わせるとるのがコツです。

■ 不溶性食物繊維は、腸の働きを刺激して、腸内に発生した有害物を排出する作用があります。**便秘を予防**したり、腸に関する**病気を抑制**します。

《不溶性食物繊維の多い食品》

- 切り干し大根・小鉢1杯(100g)：17g、
- 干し柿・3個(100g)：13g
- 大豆(きな粉)・100g：15g、
- おから・100g：9.4g

- 水溶性食物繊維は、コレステロールや糖質の吸収を妨げ、血中コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があるので、**高脂血症**や**糖尿病**の**予防効果**があります。
また、腸内細菌の発酵を受けやすく、乳酸菌などを増やして**腸内環境**を**改善**します。

《水溶性食物繊維の多い食品》

- 切り干し大根・小鉢1杯(100g)：3.6g、
- 干しプルーン・10個(100g)：3.4g
- 干しシイタケ・大きいサイズ・10個(100g)：3g
- ごぼう・1/2本(100g)：2.3g

ビタミンC



※ビタミンCの1日摂取基準

成人男性：100g

成人女性：100g

 栗の実、大きいサイズ、5個中に33mg含む。

健康効果

■ 皮膚や骨の健康を維持したり、傷を修復したりする。

■ 免疫機能を高める。

免疫力を高めて風邪を引きにくくしたり、風邪の症状をやわらげ、治るまでの期間を短くします。

※免疫とは：体内に病気の原因となるものが侵入しても発病には至らないようにする抵抗力のこと。

《栗以外でも**ビタミンC**がとれます！》

- 赤ピーマン・1個(100g)：170mg
- 黄ピーマン・1個(100g)：150mg
- ゴールドキウイフルーツ・1個(100g)：140mg
- 柿・大きいサイズ・1個(200g)：127mg