



健康市場

第193号
 〒193-0942
 八王子市柳田町 538-15
 Tel: 042-661-6047
 発行元: 永生会 栄養科
 発行日: H25.9.1
 責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

梨



日本の梨には「赤梨」と「青梨」があります。赤梨は「豊水」や「幸水」など果皮が茶色いもので、青梨は「二十世紀」のような果皮が緑色の梨です。どちらもシャリシャリした食感がありますが、あれはペントザンやリグニンという成分からできた石細胞によるものです。また赤梨は成熟すると果皮にザラザラの斑点が目立ちますが、これは水分を果実に閉じこめておくためのコルクの役割をしています。

栄養と効能

梨は水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。また、カリウムは高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。東洋医学では梨の絞り汁が咳止めに効果があるといわれています。

選び方

- 形がよく果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるもの。また、軸がしっかりとして果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものがよいでしょう。
- 果皮のザラザラ感(茶色い斑点)は熟すにつれて、食べ頃になるとツルツルになってきます。
- 二十世紀などの緑色の梨は少し黄色っぽくなれば甘みが出た証拠。幸水などの茶色い梨は適度な赤みのものを選びましょう。

保存方法

- 梨は水分が蒸発するとカサカサになるので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。
- 新鮮で保存状態がよければ7~10日ほどは日持ちしますが、日本の梨は基本的に追熟しないのでなるべく早く食べましょう。

イラストは梨の糖度分布です。梨は枝側よりもお尻(果頂部)のほうが甘い傾向にあります。また種に近い中心部分よりは皮に近いほうが糖度が高くなります。

参考HP: 果物ナビ <http://www.kudamononavi.com/calendar/>

なしの糖度分布



分かんやすすくするため
大きさに色分けしています



9月1日は防災の日



1923（大正12）年のこの日、関東大震災が起こりました。
 その大惨事を忘れないため、また台風の被害の多い時期であることから、**1960（昭和35）年**に国土庁（国土交通省）が制定しました。関東大震災の惨事を教訓として防災意識を高めることを目的に、毎年各地で防災訓練などが実施されてます。
 また、**2011年3月11日**に東日本大震災が起こり、ますます防災の意識が高まりました。そこで防災に必要な知識を紹介したいと思います。

いざという時の心構え 災害時の食に備える

- ・いざという時の心構えを常に持ち、3日分程度の食の備えをしましょう。
- ・日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう
- ・買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら
- ・家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等）を考慮した食品も用意しましょう
- ・災害にあってしまったら～災害時でも健全な食生活の実践を
- ・ライフラインが止まることを予想しましょう。

熱源（数種類の熱源を準備しておく）

器具（洗浄ができないので使い捨て食器、サランラップなど）

衛生（アルコールスプレー、ウェットティッシュ）など



項目	品名	注意点など
食料品	乾パン、クラッカー、レトルト食品、缶詰、粉ミルク(哺乳ビン:乳幼児用)	栄養価や保存期間の長さを火を使わずに食べられるものを
飲料水	ペットボトル入りの水など	1人1日当たり約3リットルを目安に
日用品	携帯ラジオ(予備の電池)	AM・FMの両方が聴けるものを
	懐中電灯(予備の電池)、ろうそく	置いた時にころがらないものをろうそくは、太く安定のよいものを
	ナイフ、栓抜き、缶切り軍手、ロープ、ライター(マッチ)使い捨てカイロ、防塵マスク、ティッシュ、生理用品、包装用ラップ、筆記用具、厚手のゴミ袋(ビニール袋)	
衣類等	下着(家族分)、寝袋、雨具、タオル	紙おむつ(乳幼児・要介護者)など家族の構成に合わせて準備
救急・安全	救急医薬品、常備薬の予備、予備のメガネ・入れ歯、防災ずきん、帽子、ヘルメット底の厚い靴、呼子	寝る時などに、身近なところに準備しておきましょう。

参考HP：<http://info.pref.fukui.jp/kikitaisaku/saigai.html>