

# 健康市場



第242号

〒193-0942

八王子市栢田町583-15

TEL042-661-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H29.10.1

責任者：栄養科 佐藤



## 10月が旬の柿を食べよう！



**ビタミンC**がたっぷりで  
家庭果樹としても人気です。

柿は渋みがあって苦手…という方はいらっしゃいませんか？

この渋みの元はタンニンという成分です。

熟すと渋みを感じなくなる甘柿はそのまま食べられますが、渋みが残る渋柿は、アルコールや炭酸ガスを使って渋抜きをしてから出荷されています。

そのため、渋みが苦手な方は熟したものを選ぶと良いと思います。

渋み以外にも、タンニンにはアルコール分解作用があるため、できるだけお酒を飲む前に食べると、翌朝のアルコールが残りにくくなります。

他の成分として、ビタミンC以外に、**カロテン**、**ミネラル**、**食物繊維**を豊富に含むため**風邪**や**貧血予防**、**血圧低下**が期待できます。特にカロテンの一種であるクリプトキサンチンには抗がん作用があるといわれています。

参考文献：からだに美味しい野菜の便利帳

# 10月9日は体育の日



## ◎由来

体育の日は元々10月10日に制定されていました。

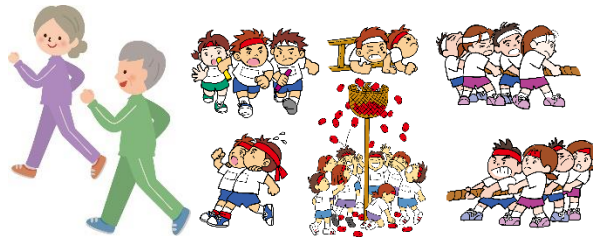
この日は、1964年に開催された東京オリンピックの開会式が行われた記念日です。

東京オリンピックは、初めて日本で開催されたオリンピックということもあり、その感動や輝かしい成績を称えてこの日を記念日とすることにし、なおかつ「**国民がスポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう日**」として国民の祝日に制定されています。

2000年以前までは毎年10月10日でしたが2000年以降はハッピーマンデー制度により第2月曜日に変更となりました。ハッピーマンデー制度とは、週の間にある祝日を月曜日に移動させることで、土曜、日曜、月曜と連休になるようにしたものです。

## ◎行事の参考例

体育大会、運動会、各種スポーツの競技会、徒手体操の会、民謡のつどい、フォークダンスの会、登山、サイクリング、ハイキング、キャンプなどの会、歩け歩けの会、つりの会、スポーツ教室など



秋は「○○の秋」と言われることが多いですが、その中にスポーツの秋もあります。外に出て体を動かし、秋を感じてみるのはいかがでしょうか。

## 参考文献

<https://sk-imedia.com/taiikunohi-14782.html>

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/hakusho/nc/t19660922001/t19660922001.html](http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t19660922001/t19660922001.html)

帝京平成大学 健康栄養学科 青木友菜