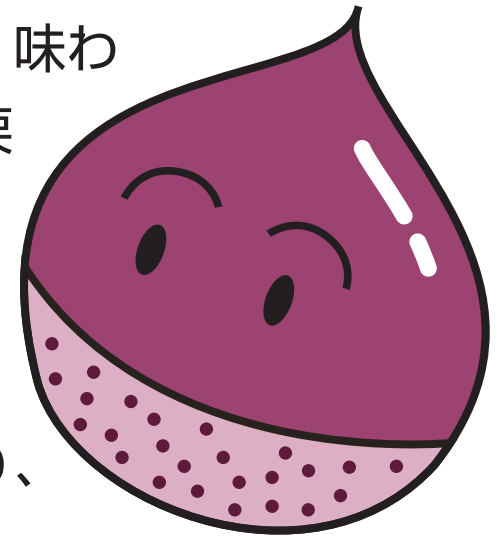


# 今が旬!! 栗の栄養とは…

栗は日本栗、中国栗などがあり、日本では縄文時代から栽培が始まっていたそうです。日本でよく食べられる「天津甘栗」は中国栗で、日本栗に比べ小粒で甘みが強いのが特徴です。栗はデンプン質に覆われているので加熱によるビタミンCの損失が少なく、**疲労回復や美肌効果があるといわれています**。また、代謝を促進し疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>、脂質の酸化を防止するビタミンEも含んでいるので、**細胞老化の抑制にも効果があると期待されています**。渋皮にはタンニンという成分が多く含まれ、**コレステロール値の低下や糖尿病予防、その他抗酸化作用があるためガン予防につながる**といわれています。栗ご飯を作る時、渋皮を少し残して炊くとタンニンが摂れるだけでなく、味わいや香りもよくなります。おかずやデザート等レパートリーの多い栗を使って、秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## ◆良い栗の選び方◆

皮の表面がすべすべして、はりと光沢があって、ずっしりと重みのあるものがよいでしょう。古くなると実の水分が蒸発して軽くなり、味も風味も落ちてしまいます。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。