

グレープフルーツ

みずみずしくてほろ苦い大人な果物

1つの枝に何個も房状に実をつける姿がぶどうに似ていることからその名が付けられた「グレープフルーツ」。爽やかな香りとほろ苦い味が特徴でスイーツや飲料にもよく利用されます。日本でよくみられるフロリダ産のグレープフルーツは1~5月が最も甘味が増して美味しい時期だと言われています。



グレープフルーツの栄養

免疫力アップ

グレープフルーツに含まれるビタミンCは「抗酸化作用」が強く免疫力を高める効果があります。また「ポリフェノール」という生体防御成分も含まれており、合わせて免疫力アップが期待できます！他にもビタミンCはシミの生成を抑えたり、骨の健康維持に関わったりと体の老化防止にも効果的な栄養素です。

ダイエット

グレープフルーツには「ナリンギン*2」が含まれており、食欲抑制効果が期待できます。また1/2個あたりエネルギーが40kcal、脂質が0.1gと低カロリー・低脂質。糖質も9.5gと果物の中では少なめなのでダイエット中におすすめの果物です！ビタミンCやリコピン*1の「抗酸化作用」による生活習慣病予防効果も期待できます。

ストレス解消

「リモネン」という香り成分は、ストレスを和らげる効果や眠気覚ましの効果があると言われています。目を覚ました時の朝食や気分転換したい時の間食にオススメです！またビタミンCはストレスを感じた際に消費される栄養素です。身体的・心理的なストレスを受けた時はグレープフルーツで体を労るのもおすすめです。

色によって栄養価が変わる？

赤 甘みが強い。リコピンが豊富で100gあたりの含有量はトマト以上。

黄 甘さ控えめでさっぱり。ナリンギンが多く含まれます。

*1 リコピン
…赤い色素。生活習慣病を予防する効果や美肌効果が期待できます。

*2 ナリンギン
…ほろ苦さや口がヒリヒリする原因。食欲抑制効果があると言われています。

保存できる期間

常温：10日

冷蔵：1ヶ月

冷凍：2ヶ月

冷凍方法

FRESH!



皮付きのままポリ袋に入れて冷凍！
解凍する際はまるごと水に15分ほどつけると剥きやすくなります。

薬との相互作用について

グレープフルーツは特定の治療薬と飲み合わせると薬が効きすぎたり副作用が現れたりする場合があります。薬を服用している場合は医師、薬剤師に確認しましょう。





グレープフルーツの彩りサラダ



【材料】(2人前)

- グレープフルーツ 1/2個
- アボカド 1個
- パプリカ 1/2個

- A)
- オリーブオイル 小さじ2
 - レモン汁 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩昆布 ひとつまみ〜

【作り方】

- ① グレープフルーツの果肉とアボカドとパプリカを一口大に切る。
- ② A) の材料を全て混ぜ①と和える。

◎塩昆布の量はひとつまみ〜お好みの塩加減にご調節ください。

◎ビタミンC (グレープフルーツやパプリカ) とビタミンE (オリーブオイル) を一緒に摂ることで抗酸化作用がアップさせることができます！

オススメ健康食品



こどもプロテイン& カルシウム+ビタミンD チュアブル

ココア味 90粒 **¥980**

こども肝油&乳酸菌 ドロップグミ

ぶどう味
100粒 **¥1,058**



お子様の成長に欠かせないカルシウム配合のチュアブルとビタミンA・Kを豊富に含む「肝油」配合のドロップグミ。不足しがちな栄養素をおやつ感覚で摂ることができます◎

ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます。

開催日

【富田林】 **ご予約受付中**
4/13 (水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

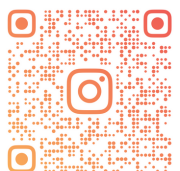
【河内長野】 **ご予約受付中**
4/15 (金)
河内長野市立交流センター
キックス

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO