

梨

口の中いっぱい溢れるみずみずしさ！

シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘さが人気の梨。水分だけでなく、体に嬉しい栄養素も含まれています。時期によって出回る品種は様々ですが、最盛期は8～10月と今が旬の果物です。酸味があるものや甘味があるものなど、品種によって違った味を楽しむのも魅力の1つです。



梨の効果

効果①

整腸作用

甘み成分であるソルビトールには整腸作用があります。梨にはソルビトールが他の果実に比べて多く含まれており、お通じを良くする効果があります。便秘でお悩みの方は積極的に食べたい果物です。ただし、一度に食べすぎると下痢を引き起こすこともあるため注意しましょう。

効果②

夏バテ回復

アミノ酸の1種であるアスパラギン酸が含まれています。栄養ドリンクに含まれている栄養素でもあり、疲労回復効果が期待できます。9月はまだまだ残暑が続き、夏バテにも注意が必要です。梨は水分を多く含むため、水分補給も兼ねた栄養補給におすすめです。

効果③

消化促進

たんぱく質の分解を助ける酵素であるプロテアーゼが含まれています。食後のデザートなどに食べることで消化を助けます。また、調理に使うことでお肉をやわらかくする効果もあります。すりおろした梨を焼き肉のたれなどに加えてお肉を漬け込むとやわらかく仕上げることができます。

おすすめの保存方法

冷凍保存で上手に活用！

冷蔵庫で保存するのが一般的ですが、調理にもアレンジできる便利な冷凍方法をご紹介します。

1

梨をミキサーやおろし金ですりおろす。



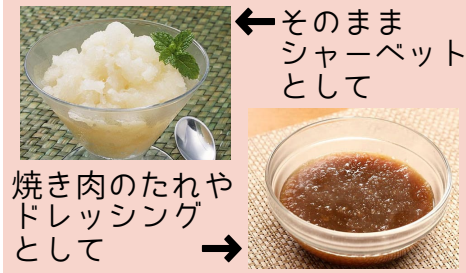
2

チャック袋に入れて冷凍庫で冷やして完成。



3

アレンジ活用



※すりおろして冷凍した場合、約1か月保存可能です。

梨の青汁ドレッシング

【材料】 (2人分)

梨	1/2個
A青汁粉末	3g
A酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3
塩	少々
黒こしょう	少々



【作り方】

- ①梨をすりおろし、Aを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ②①にオリーブオイルを加え、分離しないようによく混ぜる。
- ③お好みで塩、黒こしょうをかけて完成。

★サラダはもちろん、お肉に合わせるソースにも最適！

梨は皮にも栄養素が多く含まれているので、皮ごとすりおろすのがおすすめ！

オススメ
健康食品

山本漢方製薬株式会社 大麦若葉 粉末



1包あたり
たった81円!!

3g×20包入
¥1,620 (税込)

お通じが
気になる方に

特定保健用食品
認定

特別製法により
実現した
細かい粒子

厳選された
若葉の旨味

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。

10月の開催日

【富田林】ご予約受付中

10/12 (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

10/21 (金)

河内長野市立交流センター

キックス

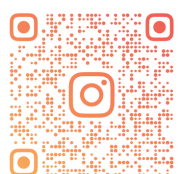
※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください

※9月のオナカマ食堂は新型コロナウイルス
感染拡大に伴い中止とさせていただきます
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO