

# 北スポだより

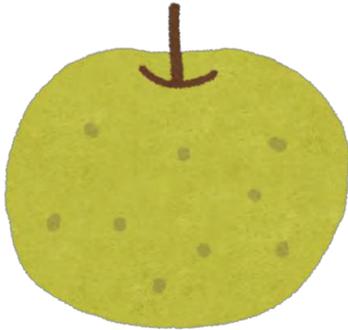
9月号

担当：渡邊  
No.53



こんにちは！まだまだ暑い日が続いていますが、早くも9月がやってきました～！

秋が少しずつ近づいていますね…今回の北スポだよりは秋の味覚をピックアップしてみたいと思います☆



## 梨

薬効：疲労回復 咳 痰 解熱 のどの痛み 消化促進 二日酔い

### ○おいしい梨の選び方○

ずっしりと重みがあり、皮が張ってみずみずしいものが良いです。  
傷がついているもの、ぶよぶよしているものは避けましょう。

### 【梨の栄養素と効能効果】

梨の成分は90%近くが水分です。

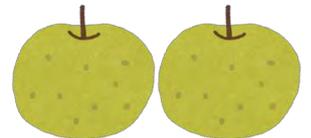
ビタミン類は少ないのですが、かわりにアスパラギン酸が含まれているので、**疲労回復**に良い果物です。  
消化酵素を含み、肉類のタンパク質を分解する作用があります。

梨はさまざまな薬効のあることが知られていますが、なかでも特筆なのが**解熱作用**です。

風邪で熱があり、喉が渇く時には梨を食べると良いでしょう。熱を和らげ、のどの渇きも止めてくれます。  
同じ風邪でも、咳や喉の痛み、痰が絡むといった場合には**梨のシロップ**を服用します。

### 梨のシロップ

・ナシをジューサーにかけ、氷砂糖あるいはハチミツを加えて弱火で煮つめます。  
この煮汁をスプーンで1日数回飲めば、咳や痰を除き、喉の痛みを解消させます。  
二日酔いでのがれ、体がほてる場合などにも効果的です。



## 柿

薬効：高血圧 夜尿症 やけど かぶれ しもやけ  
風邪 二日酔い 痔 虫刺され 歯痛

### ○おいしい柿の選び方○

皮の色とつや、張りに注目するのがポイントです。  
実はかため、へたは緑色でしっかりついているものなら安心です。  
干し柿は、表面に白い粉のふいているものを選ぶと良いでしょう。



### 【柿の栄養素と効能効果】

柿はビタミンCが豊富で、大きめの柿1個でほぼ1日分のビタミンCの必要量を摂取することができます。  
ほかの果物には比較的少ないビタミンAも多く含まれ、特に干し柿は生のものに比べ2倍も含有されていました。  
ただし干し柿にすると、ビタミンCは損なわれてしまいます。  
ビタミンCやAがウイルスに対する免疫力や抵抗力を高めてくれるため、**風邪の予防**にお勧めです。

裏面につづく⇒

柿の有名な薬効としては、**二日酔いの防止**です。ビタミンCが肝臓の働きを助け、解毒を促すためです。二日酔いで気分が悪い時に、よく熟した甘柿を1個食べるとアルコールが抜けて気分が回復します。ただし、ビタミンCの乏しい干し柿では効果が期待できませんので気を付けましょう。

また食べ過ぎると体を冷やしてしまうので注意が必要です。特に空腹時に多食すると、消化不良をおこしたり便秘の原因になったりします。1日に1~2個が適量でしょう。タンニンが体内で鉄分の吸収を阻害しますので、貧血症の人は控えめにしたほうが良いでしょう。

### 柿のへた

へた10個を1カップの水で煮出したものを飲むと、しゃっくりが止まらない場合や**夜尿症**に良いといわれます。また、この煎じ汁はしもやけの患部に塗っても効果が期待できます。

### 柿の葉

柿の葉茶はビタミンCの供給源として最適なほか、常飲すれば新陳代謝を活性化させてくれます。また、**動脈硬化の予防**や**高血圧症**にもよく、利尿効果もあります。

### 柿渋（柿渋エキス）

昔から外用薬として**打ち身**や**やけど**、**かぶれ**、**しもやけ**など、患部に柿渋を塗って利用されています。**痔**にも効果があり、干し柿を黒焼きにして粉末にしたものを適量白湯に溶いて飲むと良いとされます。



## 栗

薬効：便秘 鎮痛作用

### ○おいしい栗の選び方○

つやがあり、重く丸みを帯びている物が良品です。



## 【栗の栄養素と効能効果】

ミネラルやビタミン類も豊富に含み、特にビタミンCの含有量は22%と木の実の中ではトップクラスです！果物のブドウやリンゴが3~4%ですから注目すべき量でしょう。

**シミ・そばかすの改善効果**があり、コラーゲンの生成によってお肌にハリと潤いを与えてくれます。

ビタミンB1は肌の新陳代謝を整え、ビタミンB2は細胞の成長を促します。

そしてビタミンB6が免疫力を高めて、肌荒れを改善してくれるのです。食物繊維で腸内環境も整えます。

亜鉛も含まれており、亜鉛が足りていると抜け毛が減ったり、髪に艶が出てきます。

髪や爪は他の部分に比べて、細胞分裂が早く、栄養が足りないと一番最初に影響が出てきてしまいます。

日本人は欧米人などに比べて血清中の亜鉛が少なめなので、普段から不足しないように摂取をを心がけたいですね。

### 栗の渋皮

ポリフェノールの一種であるタンニンを含み、強力な抗酸化作用があると注目されています。

ポリフェノールには活性酸素を抑える働きがあるので、**老化防止**に大いに役に立ちます。

また老化防止や**生活習慣病の予防**だけでなく、**美白効果**、**毛穴を引き締める**など美しいお肌を保つ効果もあります。

栗を食べる際は、この渋皮も一緒に食べるようにすると美容に嬉しい効果が盛り沢山ですね。

ただしタンニンは鉄分の吸収を悪くしてしまうので、いくら老化に良いと言ってもとり過ぎには注意しましょう。

## ☆食欲の秋にぜひともこれらの果物を積極的に取りましょう~☆

【参考】免疫力を高める健康食べ物・栄養食品効能効果ナビ <http://kenkou-tabemono.info/>  
WELQ 栗の栄養 <https://welq.jp/3806>