

健康レシピ

2022.10

梨のはなし

夏から秋にかけてスーパーなどの店頭には並び梨。幅広い世代から人気を集めるフルーツで、その歴史も長く弥生時代には既に食べられていたと考えられています。梨はみずみずしい果物なので、水分ばかりで栄養分があまり含まれていないように思われがちですが、約90%の水分の他に、リンゴ酸・酒石酸・クエン酸・食物繊維・消化酵素・カリウム・鉄分・アスパラギン酸を含み、アスパラギン酸は疲労回復や夏バテ解消にも有効です。他にも消化促進作用があるとされるポリフェノールの一種タンニンや、タンパク質分解酵素フィシンが含まれていますから、疲れて消化機能が低下してしまった胃をサポートして、体力を取り戻すのに役立ってくれるでしょう。シャリシャリという独特な食感はペントザンという石細胞成分で、整腸作用が期待できます。美味しい梨に選び方は、梨はお尻の方が甘いので扁平気味なものや、重みのある物を選ぶと果汁がタップリ含まれていて美味しいです。

梨と胡瓜の胡麻酢和え

<材料：2人分>

- 梨 1/2 個
- 胡瓜 1 本
- 白すり胡麻 大さじ 1.5 杯
- 酢 大さじ 1.5 杯
- 砂糖 小さじ 1 杯
- 醤油 小さじ 1 杯



1人分 84 kcal 塩分 0.4g

* 作り方 *

- 1・梨は皮をむき、胡瓜と食べやすい大きさにスライスする
- 2・ボウルに白すりごま、酢、砂糖、醤油を混ぜ合わせる
- 3・2に切った梨と胡瓜を入れ和えたら出来上がり♪

