



日本のブドウの王様「巨峰」



巨峰はブドウの品種の中でも大粒なのが特徴で、見た目と食べ応えも抜群です。糖度も高く、みずみずしい果汁も魅力的です。数あるブドウの中でも巨峰は特に人気なことから「**ブドウの王様**」とも言われています。



【ブドウの栄養成分と健康効果】

ブドウには、**アントシアニン**や**レスベラトロール**、**タンニン**などさまざまな**ポリフェノール**が豊富に含まれています。アントシアニンには眼精疲労や動脈硬化を予防する効果が期待できます。また、レスベラトロールにはコラーゲンを分解する酵素「コラゲナーゼ」の働きを抑え、コラーゲンの減少を防ぐことで肌のシワやたるみを予防する作用があると言われています。そして、ポリフェノールは皮に多く含まれているので、ブドウを皮ごと食べることがよいとされています。(種類にもよります。)



【ブドウの選び方】

表面についた白い粉は「**ブルーム**」と呼ばれ、ブドウ本来の天然成分です。この白い粉は、新鮮な証拠なので、たくさんついているものを選ぶことをおすすめします。

令和8年9月



栗（くり）



栗は炊き込みご飯や甘露煮、モンブランなど主食やスイーツとして幅広く使われています。その歴史は古く、縄文時代の遺跡から出土しており、青森県にある遺跡からも縄文人が栗の木を栽培していたことがわかっています。殻や渋皮のこげ茶色、中の実の黄色が紅葉や落ち葉の色合いとよく似ているため、視覚的にも「秋らしい食べ物」として受け入れられています。



栗は栄養満点のスーパーフード

栗は美味しいだけでなく、毎日の健康や美容に役立つ栄養素が多く含まれています。

■**糖質（炭水化物）**・・・栗に含まれる糖質は分解や吸収が早いのが特徴で、即効性のあるエネルギー源になります。

■**ビタミンB1**・・・糖質を分解し、エネルギーとして消費するために必要なビタミンB1が豊富に含まれています。

■**カリウム**・・・体内の余分な塩分を排出する働きがあります。高血圧の予防に有効です。

■**ビタミンC**・・・コラーゲンを生成する働きがあり、肌の健康を保ってくれます。

令和8年9月