

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 9 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

ホームページ <http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

今年も彦根梨の季節がやって来ましたね。皆さんはもう召し上がられましたか？

毎年、行列が出来る程の大人気ですね。同じ「彦根梨」として販売されていても、時期によって「幸水」と「豊水」があると行列に並んでいる時に聞いた事があります。それぞれ、お好きな種類があるそうで、販売時期を狙って購入しているのだとか。今回は「幸水梨」と「豊水梨」の違いについて調べてみました。

・幸水…8月下旬～9月上旬

菊水と早生幸蔵(20世紀系)を親に持つ

やや小ぶりで、青みがかった色をしている。ほぼ酸味がない。

・豊水…8月下旬～10月初旬

幸水を親に持つ

幸水よりやや大振りで、黄金色をしている。甘味と酸味の両方ある。

皆さんはどちら派ですか？私は自分がどちらを食べているのか分からない派です。どちらも美味しいです。食欲の秋、美味しい物が沢山旬を迎えます。どんどん旬を楽しみましょう。

因みに、梨にはたんぱく質を分解する作用が含まれており、消化を助け、お肌の調子を整えてくれる効果があります。栄養価が高くカロリーは低いので間食やデザートに良いかもしれません。



健康コラム

食欲の秋がやってきました。今回は食材の栄養分について調べてみました。

・さつまいも…食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富。特にいも類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく、じっくり加熱することで甘みが増す

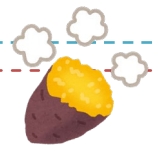
・まいたけ…免疫機能がアップするβ-グルカンが多く、ガンや高脂血症の予防効果でも注目されている脂質をエネルギーに変えるビタミンB2はキノコの中でも特に多く含まれている

・なす…ほとんどが水分だが、抗酸化作用を持つアントシアニン(ポリフェノール)や食物繊維を多く含む

・鮭…消化・吸収のよい良質のたんぱく質やビタミン類を含む。身に含まれる赤の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンEの約1000倍という強い抗酸化力を持っている

など、秋の食材には「抗酸化作用」や「免疫力を高める」物がたくさんあります。

栄養や働きを知って調理をする事で、夏の暑さで疲れた体を整えていきましょう。



診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前診察 9:00～12:00

午後診察 1:00～5:00(月曜午後3:00～5:00)

休診日: 木曜・日曜・祭日 頭痛外来: 関谷医師

ご案内

『管理栄養士の訪問サービス』
食事や栄養のことへの不安、
栄養状態の改善サービスを
管理栄養士が行います。
電話0749-27-6504

認定栄養ケアステーション

