

栄 養 だ よ り

SDC Nutrition News

vol.9

柿の季節がやってきた！

秋は柿のおいしい季節。

つい食べ過ぎてしまいますが、実は柿の食べ過ぎにはとても注意が必要です。
食べる量を守り、健康に食欲の秋を楽しみましょう！

柿は栄養素がとても豊富です！

ビタミンCが豊富で、他の果物には少ないβ-カロテンも含まれます。
β-カロテンは黄色、オレンジ色をした色素成分のことで
体内でビタミンAとして働く効力が強いのが特徴です。
ビタミンCやβ-カロテンの抗酸化作用により、
免疫強化や風邪予防などの効果が期待できます！

では、なぜ注意が必要なのか？

・柿胃石症

柿の渋味であるシブオールが胃酸と反応し、食物繊維を巻き込んで石ができる病気です。
この石が原因で腹痛・吐き気・腸閉塞などの症状を引き起こす可能性があります。

食べ過ぎには注意が必要ですが、**1日1~2個**という目安を守って
食べることで健康に役立つ果物です！

ビタミンCは水や熱に弱いので、
生のままが栄養素を最も効率的にとれます

