

こんにちは
栄養士です



酸味のある 果物について



果物のおいしい季節になりました。今月は酸味のある果物の魅力について紹介します。

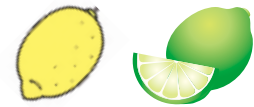
■酸味を上手に使うことで、料理が味わい深くなり、減塩効果も期待できます

酸味のある果物には、クエン酸などの有機酸が豊富に含まれています。この有機酸には、肉料理などの脂っこさをやわらげて、さっぱりとした味わいに仕上げる効果と肉を軟らかくする働きがあります。また、料理に隠し味程度の酸味を加えると、塩味を強く感じることができ、減塩効果が期待できます。

さらに量を増やしていくと、適度な酸味で塩味の物足りなさを補うことができ、おいしく感じられます。

■酸味の成分、クエン酸は疲労回復に効果があります

クエン酸を多く含む果物には、かんきつ類、梅、いちごなどがあります。特に多く含まれるのは、レモン、ライムです。

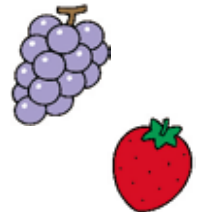


運動前後または運動中にクエン酸を摂取すると、エネルギー代謝の効率を良くし、また、「疲労に良い」「筋肉や神経の疲労予防に良い」などといわれています。さらに、クエン酸にはミネラルの吸収を助ける役目もあるので、サプリメントなどから単体で摂取するより、果物のようなビタミンやミネラルなどと一緒に摂取したほうがよいでしょう。

■酸味の嗜好は食生活からつくられます

酸味を引き立てておいしく感じるためには、甘さなどの他の味や香りも必要です。果物はその両方を兼ね揃えています。

赤ちゃんは、甘味を好み、酸味は嫌うといえます。なぜなら酸味は未熟なものや腐敗したもので現れる味だからです。知識や経験を積んで酸味によって食欲がわいたり、複雑な味がわかるようになります。ほどほどに酸っぱい果物や、酸味を使った料理など、味覚のトレーニングとして食べる機会を作るようにしましょう。

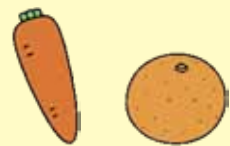


にんじんのオレンジマリネ



材料(2人分)

にんじん	1本
オレンジ	1/2個
塩	1つまみ
オリーブオイル	大さじ2



作り方

- ①にんじんは皮をむき、細切りにする。ボウルに入れ、塩をふって全体を混ぜ、しばらくおく
- ②オレンジは皮をむき、房から果肉を取り出す
- ③①のボウルにオレンジの果肉を手で半分がちぎりながら加え、オリーブオイルを回しかける
- ④全体を軽く混ぜて器に盛る

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時、午後1時～4時(あすてらす休館日を除く)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666