

# 栄養ニュース



『食欲の秋』・『スポーツの秋』・  
『読書の秋』・『芸術の秋』など、  
『〇〇の秋』という言葉がたくさんありますね!  
みなさんにとって今年の秋は  
『どんな秋』でしょうか?

## きのこのアレコレ

### Q. きのは水で洗う? 洗わない?

#### A. 基本的に市販のきのこは洗わない!

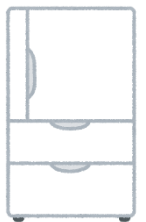
⇒洗うと風味が落ちるだけでなく、水に触れることで劣化が早くなる! もしも汚れが目立つときは、濡らしたキッチンペーパーで拭き取るようにするのがオススメ★  
※マッシュルーム・なめこは、洗ったほうが良いきのこなので水洗いしましょう



### Q. 乾燥シイタケは、お湯で戻すといい?

#### A. 冷水で戻すのがオススメ!

⇒うま味を引き出すには、お湯や常温水ではなく冷水でゆっくり時間をかけるのがポイント! 高温でいっきに戻してしまうと味が苦くなるだけでなく、うま味成分も奪われてしまうため、じっくり戻すのがオススメ♪



### Q. きのは日光浴が必要?

#### A. 天日干しにすることでうまみ・栄養価アップ!

⇒ヒダを上にして日光に2時間ほど当てるだけで、ビタミンDの含有量が約10倍もアップ! 一度できたビタミンDは2~3ヶ月は安定しているので、天気が良くて少し時間のあるときに天日干ししておくのがオススメ★



### Q. きのは冷凍していいの?

#### A. 冷凍保存がおすすめ!

⇒冷凍することで、中の水分が膨張して細胞壁を破壊し、その状態で調理すると中のうま味成分も香りも溶けだしやすくなる! また、冷凍~加熱の過程で、うまみ成分である「グアニル酸」が作られ、美味しさがアップ! きのは、下ごしらえをしてからファスナー付きの保存袋に入れて冷凍保存しましょう。自然解凍すると水っぽくなったり、臭みが出て味が落ちてしまったりするので、解凍せずにそのまま加熱調理して使いましょう!



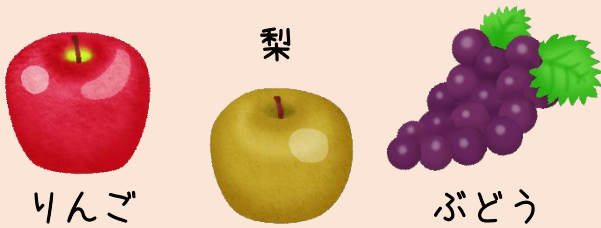
# 果物のアレコレ

## Q. 果物は冷やして食べたほうが甘い？

### A. 基本、冷やして食べると甘く感じる！

⇒果物に多く含まれる「果糖」は、温度が低い方が甘みを強く感じるのので、果物は冷やして食べる方が、よりおいしく食べられる★ただし果物を冷やす温度は、低ければ低だけいいというものではなく、10℃前後が適温！また、果糖を多く含む果物が該当するので、冷やしてもあまり甘さが変わらない果物もあります！

#### 冷やしたほうが美味しい果物



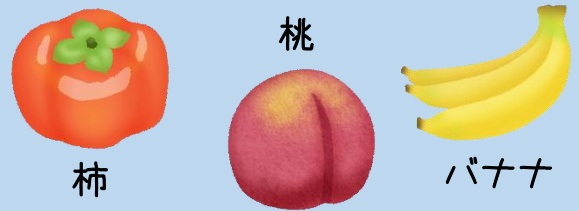
りんご

梨

ぶどう

※果糖を多く含む果物

#### 冷やしてもあまり変わらない果物



柿

桃

バナナ

※果糖以外の糖質を多く含む果物

## Q. 果物をたくさん食べても太らない？

### A. 中性脂肪の数値が上がり、肥満の原因につながる！

⇒果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているので、ヘルシーで健康意識の高い食材のイメージがあると思いますが、実は果糖など糖分を多く含むため、食べ過ぎは中性脂肪の増加や肥満になるおそれが…！！



## Q. フルーツジュースって体にいいの？

### A. 生の果物より血糖値が上がりやすく、肥満の原因に！

⇒注意したいのは、果物を生食する代わりに100%ジュースまたは野菜100%ジュースとして日頃から飲むこと！いくら100%ジュースで砂糖が入っていないとはいえ、同じ量の果物よりも急激に血糖値が上がりやすく、また太りやすい！！同じ量を摂取するなら果物の生食のほうが、咀嚼や消化に時間がかかるうえ、食物繊維も多く含まれるため、糖の吸収がゆるやかになるのので、100%ジュース類は嗜好品としてほどほどにしましょう★



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →