

# くり



# 栗

## 種類

**和栗:**日本で一般的に食べられている栗。大きめで上品な味わい。渋皮がむきにくい。

**ヨーロッパ栗:**実が小さく渋皮がむきやすい。マロンペーストの材料になる。

**中国栗:**小粒で渋皮がむきやすい。甘みが強い特徴がある。市販の焼き栗に利用される。

## 主な栄養素



栗には元気の源が  
たくさん入っているんだね!



### ☆ビタミンB1

ご飯やパン、麺などから摂った糖質を、エネルギーに変える手助けをする役割がある。お米をよく食べる日本人には欠かせない栄養素。不足すると、食欲がなくなったり、疲れやすくなる。

### ☆ビタミンB2

炭水化物やたんぱく質、脂質をエネルギーに変える手助けをする役割がある。また、髪や皮膚、爪を作り成長を促進させる効果もある。不足すると、皮膚や粘膜の炎症が起こりやすくなり、口内炎や肌荒れを引き起こしたり、子供の発育や成長が止まってしまう可能性もある。

### ☆ビタミンC

疲労回復、美肌効果、ガン予防の効果が期待できる。でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくく、摂取しやすい特徴がある。

### ☆亜鉛

味を感じる『味蕾』の形成に重要。そのため、不足すると味覚異常を起こす。免疫反応にも関与するため、不足すると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなる。

## 栗の渋皮にも栄養がある???

渋皮には、タンニンというポリフェノールが含まれている。抗酸化作用によるガンの予防や、殺菌作用がある。むかずに食べる「渋皮煮」がおすすめ☆

