

栄養だより 2017.11月

だんだんと秋も深まり、ついにこの果物の季節がやって来ました!!!

今回のテーマは「**柿**」。柿の効果・摂取方法について、取り上げたいと思います。



柿1個(160g)
エネルギー:96Kcal
炭水化物:25.4g
カリウム:271mg
ビタミンC:112mg

栄養素	効果・効能
カリウム	ナトリウムを体外に出して、高血圧を予防する ※食べすぎると、高カリウム血症につながるため、1日摂取量を守りましょう!
ビタミンC	・骨や皮膚を強くし、免疫力低下を予防する ・抗酸化作用により、がん予防や老化予防効果も
タンニン	・アルコールの吸収を阻害する ・ビタミンCと一緒に摂ることで、アルコールを分解する働きも!

○もし、食べるなら…?

① **1日1/4～1/3個程度** (50g程度、K:85mg含有)

※干し柿は水分が抜け、栄養素が凝縮しています。

干し柿の場合も同様に1/4個程度にしましょう。

② 透析間が**中1日の日**にしましょう。

③ 他の果物と**重ならないように**しましょう。