

ハートフル薬局健康だより

残暑厳しい日が続いておりますが、皆様体調はお変わりありませんか？
今回のテーマは、これから旬を迎える“梨”についてご紹介します。

【梨】

・種類

日本の梨には「赤梨」と「青梨」があります。
赤梨は「豊水」や「幸水」など果皮が茶色いもので、
青梨は「二十世紀」のような果皮が緑色の梨です。
どちらもシャリシャリした食感がありますが、
ペントザンやリグニンという成分によるものです。



・効能

梨は、90%が水分でできており、喉や肺を潤す民間薬として親しまれてきました。
中国では2000年以上も前から、日本では江戸時代には咳や痰、喘息などの症状改善のために梨を取り入れてきたようです。
風邪による咳、急性の気管支炎の症状を和らげるほか、むくみや便秘、二日酔いにも効果があると言われています。

・注意したい点

身体を冷やす働きがあるため、冷え性の方は食べ過ぎに注意が必要です。
生姜と煮てコンポートにすることで胃腸の冷えを防止できます。
薬膳料理のひとつとして、同じく潤す働きのある白きくらげと煮るメニューも多くあります。また、はちみつを使用すると、より喉の保湿効果が高まります。

横浜市では有名なはまなしが出回る季節ですね。
斑点のざらつきが少なくなっているものが完熟しているサインと言われていますので、
秋の乾燥に向けて今が旬の梨をいただきましょう♪

参考文献：栄養の基本と食事の教科書、果物ナビ

☆お知らせ☆

今後の栄養相談の予定は、
9月10日（土）、10月2日（土）を予定しております。
ご希望の方はお声掛けください！

ハートフル薬局荏田南店