



No.55

松園栄養だより

令和7年



松園病院介護医療院
松園第二病院
複合ケアセンターまつぞの

栄養科



旬

国産キウイ



KIWI



キウイは1年中出回っていますが、大半がニュージーランド産。国産（福岡県、愛媛県）は旬が3月です。品種はグリーンとゴールドがありますが、ゴールドは日本人向けに糖度が高く品種改良された物だそうです。驚きですね！

注目!

ビタミンC 含有量：グリーン<ゴールド



•皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要な栄養素です。鉄分の吸収を促進する働きもあります。免疫にも関係していると言われるので、毎日摂取したい栄養素ですね。

食物繊維 含有量：グリーン>ゴールド



•ヨーロッパの研究で、食物繊維の摂取が多い人程大腸がんになる人が少なかったとの報告がありました。発症のリスクを軽減するために摂取を心掛けましょう。

カリウム 含有量：グリーン=ゴールド



•期待される効果は【血圧を下げる】【筋肉の働き維持】【浮腫みの改善】です。多くの果物や野菜に含まれています。キウイに限らず積極的にとりましょう。

やってみよう!

帆立とキウイのマリネ

①帆立は1.5cm角にカットします。

*お好みでトマトを入れても
good!

②キウイは皮を剥いて1cm角にカット。

⑤お皿に盛り付けて完成です。

③ボウルに★マークの材料を入れよく混ぜ合わせます。

④③の調味液にカットした帆立とキウイを入れ合わせる。

<材料> (4人前)

・帆立貝柱（生食用）：8個 ・キウイ：1個 ★オリーブオイル：大さじ3
★はちみつ：大さじ1 ★白ワインビネガー：大さじ1 ★塩コショウ：適量



長命寺

桜餅の葉は食べますか？

桜餅に付いている葉は皆さん食べますか？華やかな香りで桜の花をイメージさせます。桜餅に使用されているのは実際に【桜の葉】ですが、生のままでは香りが出ません。塩漬けにすることによって、あの香りが出るそうです。あの香りの成分はクマリンで、桜の葉は食べる事が出来ますが、全国和菓子協会では菓子の香りを損ねるという事で、食べる事を推奨していないそうです。