

給食だより

柿

第58号
2017年10月



いよいよ、秋が深まり気候もよく食欲がでてきますね。色々な季節の食材が出回っていますが、その中でも「柿」についてお話します。

○種類

大きく分けると、甘柿と渋柿があります。甘柿の代表は富有柿、渋柿の代表は平核無(ひらたねなし)で、生産量の8割を占めています。

○栄養素

色からもわかるように、βカロテン、リコピン、ビタミンCなどが比較的多く含まれます。食物繊維はりんごと同じくらいで、果物の中では比較的多いようです。

○シブオール

渋の原因となる成分でタンニン的一种です。シブオールが水溶性になっているため、唾液に溶け出して渋く感じるのが渋柿です。不溶性のシブオールは、柿の果肉にみられる黒いツブツブがそれです。シブをとるには、アルコールにつけたり、加温法というのがありますが、天日干したものが干し柿です。

○選び方

緑色のヘタは、しっかり実にくっついているものがよいそうです。実は全体に濃いオレンジ色で、いびつでなく、ずっしりと重いものが良いといわれています。

○切り方

果肉の4条の溝にそって切ると、種に当たることがなく切れます。

○干し柿

市田柿、あんぼ柿、ころ柿などがあります。気をつけなければいけないのが、水分が抜けて小さくなっていますが、柿1個分です。生の柿の4倍濃縮された果物ですので、食べすぎには注意しましょう。



運動をして元気なカラダづくりを

みなさん、100kcal消費するにはどのくらい運動をすればよいかご存知ですか？
運動するのに気持ちの良いこの時期に、自分に合った運動をみつけてみましょう！

ウォーキング 時速4km

体重	運動時間
50 kg	38分
60 kg	31分
70 kg	27分
80 kg	24分

ジョギング 時速8km

体重	運動時間
50 kg	16分
60 kg	14分
70 kg	11分
80 kg	10分

自転車 時速10km

体重	運動時間
50 kg	29分
60 kg	23分
70 kg	20分
80 kg	18分

スイミング(クロール)

体重	運動時間
50 kg	14分
60 kg	12分
70 kg	10分
80 kg	9分

体重によってエネルギー(kcal)消費量が違います

わたしたちの体は安静時で体重1kg 1分あたり3.5mlの酸素を必要とします。
そのため、体重が重い人の方が酸素の必要量が増しエネルギー消費量が多くなります。

では、食べ物で100kcalって？

米飯	小茶碗 1/2杯(60g)
もち	1切れ弱(45g)
食パン	8枚切り1枚弱(40g)
そば(茹)	1/4人前(75g)
バナナ	1.5本(150g)
りんご	2/3個(140g)
かき	1個(185g)

牛乳	150ml
コーラ	200ml
ショートケーキ	1/4個(30g)
プリン	1/2個(80g)
大福	1/2個(40g)
ポテトチップス	1/4袋(20g)
板チョコ	1/3枚(20g)