

栗について



栗の旬は 9 月から 10 月頃です。品種によっては 8 月に旬を迎えるものもあります。最近収穫してから約 1 ヶ月程度低温貯蔵された熟成栗も人気なので、10 月以降も甘くて美味しい栗が楽しめます。

◎ビタミン C

免疫力を高めて風邪などの病気の予防のほか、肌をきれいにする働きもあります。

◎食物繊維

便秘改善効果を含め、腸内環境を整えてくれる働きがあり、大腸がんなどの病気の予防にも役立ちます。

ポリフェノールも含まれており、老化の防止やがん予防などにも効果があります。他にもカリウムやビタミン B1 を含みバランスが取れた食べ物で、食べ過ぎなければ体に良い食べ物になります。



©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE