



# 梨(なし)

栄養三二新聞  
公立甲賀病院  
栄養管理課

## 夏バテを回復

梨には夏バテなど疲労回復に役立つアミノ酸の一つ、**アスパラギン酸**が豊富に含まれています

## 咳止め、解熱効果

梨に含まれる**ソルビトール**は、甘く冷涼感のある糖アルコールで、咳止めや解熱効果があるとされています

## カリウムを多く含む

体からナトリウムを出す働きがあるカリウムを含みます  
汗と共に流失しがちのため、残暑で汗をかいた時などには、水分と共に補給できるおススメの果物です

## 消化促進

たんぱく質を分解する消化酵素の**プロテアーゼ**を含んでいます  
調理に使用すれば肉を柔らかくする事ができ、食後のデザートに食べると消化を助けます



## 美味しい食べ方&レシピ



### ♪ 梨は皮近くとお尻が美味しい



梨は枝側よりもお尻のあたりと皮近くが、糖度が高く甘味が強い部分になります。芯の近くは固く酸味が強いので、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切り取ってしまう方が美味しく食べられます。

### ♪ サラダで食べる

シーフードやきゅうり、トマトなどと合わせて、マヨネーズベースのドレッシングで和えるだけでも、シンプルでおいしいサラダになります。



### ♪ ジュースやシャーベットにする

ミキサーにかけてジュースにし、そのまま飲んでも◎それを2時間程冷凍すればシャーベットにもなります。  
甘味を強調するなら和梨よりも洋梨がおすすめです。

