



おいしいえいよう



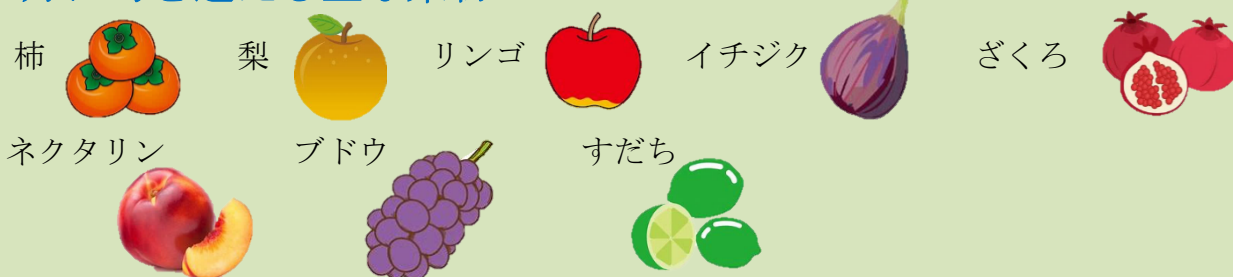
まだまだ暑い日が続きます。水分補給・体調管理には十分気を付け残暑を乗り切りましょう。
実りの秋、これからいろいろな種類の果物が出回ってきます。

果物の魅力

果物は各種の**ビタミン**を初め、**ミネラル**、**食物繊維**の重要な摂取源です。加えて、健康維持や疾病予防に効果のある**機能成分**も豊富に含まれています。



9月に旬を迎える主な果物



果物の栄養

ビタミンC：熱に弱く生で食べられる果物は最適です。

ビタミンB群：エネルギー代謝に関与しているので、失われると疲れやすくなります。ビタミンB6、イノシトールは脂肪やアミノ酸の代謝に関与し、脂肪肝の予防に効果があります。葉酸は、成長・妊娠に必要な成分であり、認知症予防効果の関与が認められています。

ビタミンA：成長に関与し、妊娠や乳児にとって特に必要なビタミンです。また、視力に関与する物質で、視力を正常に保つ機能があります。抗酸化作用による免疫力強化作用があります。

ビタミンE：過酸化物質の生成を抑制するという抗酸化作用と、抗酸化作用を介して生体膜を安定化させる作用があり、老化防止やがん、高血圧、動脈硬化、心臓病、白内障等生活習慣病等の予防効果があります。

カリウム：ナトリウムの排泄を促す効果があります。調理によって溶出して失われやすく、生で食べられる果物は最適な食品です。

食物繊維：便秘の予防のほか、糖質、脂質の吸収を遅くしたり、発がん性物質等の対外への排泄、善玉菌の増加促進、悪玉コレステロールの上昇を抑える働き等により生活習慣病を予防する効果があります。果物には、ペクチン等の水溶性食物繊維やセルロース等の不溶性食物繊維が多く含まれています。

有機酸：果物の酸味は、クエン酸、リンゴ酸、酒石酸等の有機酸で、鉄の吸収を高めるため貧血の予防に効果があります。クエン酸やリンゴ酸は、エネルギー代謝に不可欠な成分であり、疲労回復に効果があります。

ポリフェノール：果物の色素や苦み、渋みの成分で、フラボノイド類、カテキン類等が代表的なものです。活性酸素を除去し、生活習慣病等を予防する効果があります。カテキン類は多くの果物に含まれており、殺菌作用による口臭の予防、血圧を低下させる作用や抗酸化作用による動脈硬化予防やがん予防等の効果があります。

いろいろな果物でジャムを作ってみましょう。

ジャムの加工（ゲル化）に必要な条件は3つ！



- ① **ペクチン** 1%以上（果物に含まれる水溶性の食物繊維）
- ② **酸** pH3.5 以下（レモン果汁を加えて調整）
- ③ **糖度** 60～65%（果物の糖度がおおむね 20%以下なので砂糖を加える）

ペクチンは未熟な果物では固まりません。

酸は果物によりますが少量で可。

砂糖使用量は多く 100 g のジャムを作るのに約 60 g 必要。

※ジャムを空き瓶に保存する場合は、煮沸消毒をしてください。

- 1 瓶を洗う（分解できるパーツは分解してそれぞれ中性洗剤で洗う）
- 2 鍋に瓶が浸るくらいの水を入れ強火にかける。沸騰してから 5 分煮沸する。
- 3 トングや菜箸で取り出し、清潔な布巾またはキッチンペーパーの上に逆さにして置き、完全に乾燥させる。



出来上がったジャムを瓶に入れたら、蓋をして瓶を逆さまにして粗熱を取ります。逆さまにすることでジャムと蓋の隙間の空気もジャムの熱により殺菌され保存性が増します。