



10月♪この時期になると栗ご飯が食べたくなります。
私が子どもの時から毎年家族みんなで栗拾いをして、皮むきをしてと、
子どもの時は大変な作業でしたが、今となれば楽しい思い出です♪
娘にも、季節ごとの思い出を作ってあげられると
いいなと思いながら、今年も栗ご飯を作るので
あります♪



乳児健診の **お知らせ**

10月22日(木) 乳児健診があります。
対象の方は、母子手帳を持参して
四季の館1階研修室にいらしてください♪
お子さんの成長を見せてくださいね♪
お待ちしておりますo(_ *)oペコリ♥



子ども発達支援センターたんぽぽ 一般開放【あそぼうね】

対象：0歳～就学前の親子 時間：10時～11時30分
<10月開放日> 9日（金）・16日（金）
・23日（金）・30日（金）
 ※ 2日（金）は休みにになります。
 ※ 9月末現在の一般開放の予定になります。



【各種お問い合わせ】 むかわ町 子育てコンシェルジュ

- 本庁(鶴川地区) 健康福祉課子育て福祉グループ ☎42-2415
●支所(穂別地区) 地域振興課町民グループ(おひさま広場)
☎45-3555

始めに栗のお話をしたので、今回は栗について調べてみました。



日本における**栗**の歴史は縄文時代にまでさかのぼります。
三内丸山遺跡（青森県）からたくさんの**栗**が出土しているそうです。
平安時代の多くの書物にも**栗**が多く登場しており、昔から日本人に
とってなじみの深い食べ物だったようです。

薬には小さいながらもぎっしり栄養が詰まっていますが、**ナッツアレルギー**の心配があるので、**1歳頃~しっかり加熱して漬したものをまずは少量ずつ様子を見ながら与えましょう。**

栗、実は・・・
イガ＝皮
鬼皮＝果肉
渋皮と中身＝種
美味しいのは種
なのです！

主な栄養分

★タンパク質 ★ビタミンA ★ビタミンB群 ★ビタミンC
★カリウム ★食繊維 ★亜鉛 ★タンニンなど

栗の効能 代表的な**効能**7つを**紹介**します

- ①便秘解消→…食物繊維が豊富に含まれており、腸の働きを活発にします。
- ②味覚障害を防ぐ…亜鉛は不足すると味覚障害を引き起こすと言われて
います。薬を食べて亜鉛を摂取することで、予防につながります。
- ③風邪予防…薬に含まれるビタミンCには、風邪予防や肌の健康維持に効果
があります。ビタミンCは加熱に弱いのですが、薬の場合はデンプン質に
包まれているため、加熱に強く効率的に摂取できます。
- ④疲労回復…薬に含まれるビタミンB群には、糖質・タンパク質・アミノ酸
などの代謝を促進する働きがあり、効率的にエネルギーを代謝できるよう
になるため、疲労回復に効果があります。
- ⑤高血圧の予防…薬に含まれるカリウムには、過剰に摂取したナトリウムを
排出し、体内の水分濃度を調節する働きがあり高血圧予防に効果的です。
- ⑥老化防止・美肌効果…薬の渋皮にはポリフェノールの一種の成分、タンニン
が含まれていて、強力な抗酸化作用があり、細胞を酸化させ、老化の原因
となる活性酸素を除去したり、皮膚を保護したりといった効果があります。
- ⑦ガン予防…タンニンには強い抗酸化作用があり、ガン予防に効果があると
言われています。

食べ過ぎに注意？！

栗は栄養が豊富ですが、その分カロリーが高めです。可食部100gあたり164kcalあります。**栗**1個の大きさがだいたい20g程度なので、1個あたり約33kcalになります。ご飯1膳がだいたい269kcalなので、**栗**8個くらいがご飯1膳分のカロリーに匹敵します。また、**栗**に含まれるタンニンは摂取しすぎると、鉄の吸収を妨げたり、歯を黄色くしてしまったりするそうです。甘くて美味しく栄養豊富な**栗**ですが、食べ過ぎには注意ですね！

※栗はナッツの一種なので、ナッツアレルギーの方は注意してください！