栗

栗は、秋の味覚の代表として親しまれています。
日本栗は粒が大きく、風味が良いのが特徴で、旬は9月～10月です。

【　主な効能　】

便秘解消

食物繊維が豊富に含まれている為、お腹の調子を整えてくれます。

味覚障害・抜け毛予防

栗に多く含まれている亜鉛は、味覚を正常に保ったり、
身体の成長を助ける働きがあります。

老化防止・がん予防

栗の渋皮に含まれるタンニンには抗酸化作用があり、
肌を健康に保ってくれます。

果皮に張りと光沢があって、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。
古い栗は水分が減って重みがなく、味も風味も落ちています。

（株）ジャパンメディカルフード　栄養管理室