

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

一年中気分爽快!『葡萄柚』

『葡萄柚』。何と読むでしょうか?ほろ苦さと酸味、すっきりした甘さを兼ね備える果物といえば、そう、グレープフルーツです。『葡萄柚』と書くのは、1本の枝に葡萄の房のように実を付けることに由来します。ブンタンとオレンジが自然交配したかんきつ類で、一年を通して食卓に爽やかさを添えてくれます。

グレープフルーツは、果皮や果肉の色によりさまざまな品種があり、苦み、酸味、甘みが異なります。『マーシュ(果肉が白色の種)』に比べ、『ルビー(果肉がピンク色の種)』は酸味が少なく、甘いのが特徴です。グレープフルーツに多く含まれるビタミンCは、免疫力アップや美肌に、酸味のクエン酸は、疲労回復に効果があります。香り成分のリモネンは、アロマオイルにも使われ、神経を正常化する細胞の働きを活性化することにより、リラックス効果が期待されます。なお、グレープフルーツには、一部の薬剤との相互作用に関する成分も含まれることから、投薬中のあなたは医師に相談しましょう。

そのままはもちろん、ジュース、炭酸割り、サラダにも使える、カロリー控えめでジューシーな『葡萄柚』を常備しませんか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
管理栄養士
こいたやのりこさん
小板谷典子さん

キレイ・元気を応援します!

No.131

作業工程が少ないので、お子さんと一緒に作れます!

グレープフルーツシャーベット

栄養価 (1人分)

エネルギー 188kcal	たんぱく質 5.0g	脂質 3.2g	炭水化物 37.6g	塩分 0.1g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・皮を器にすることで、グレープフルーツを丸ごと使えます。
- ・ポリ袋で作れるので、洗い物が少なく作業がラク!

材料 (2人分)

ピンクグレープフルーツ1個、A(プレーンヨーグルト(無脂無糖)200g、グラニュー糖大さじ3、レモン汁大さじ1/2)、ミント適量

作り方

- ① ピンクグレープフルーツを横に半分に切り、スプーンを使って、中身を薄皮ごと取り出す。グレープフルーツの外側の皮の部分は器にするため、冷蔵庫で保存する。
- ② 薄皮と種を取り除き、果肉のみにする。
- ③ 冷凍用のポリ袋に②の果肉とAをすべて入れてもみ、混ぜる。
- ④ 混ざったら袋を閉じ、平たくして冷凍庫で3時間ほど冷やし固める。時々、袋ごともんでほぐす。
- ⑤ ①の外側の皮にほぐした④を盛り、ミントを飾れば完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 三ツ橋亜美、諸星憂羽奈)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ●市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください