

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第52回)

「切り方」の工夫で果物の栄養価を高める

2019.10.11



果物は「切り方」によって摂取できる栄養素が多くなることをご存じでしょうか。体調不良を防ぐためにも、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富な果物を知っておくのは有益です。また、その果物に適した切り方を学ぶことで、バリエーションが増え調理の時短にもつながりそうです。

キウイフルーツは「皮ごと輪切り」がオススメ！

前回紹介したキウイフルーツは、日々の体調管理や消化のサポート、便秘症の予防・改善などに役立ちます(詳しくは第51回参照)。その豊富な栄養素と食物繊維を余さず摂取するなら、皮ごと食べるようにしましょう。果肉よりも皮に多くの栄養素が含まれているためです。オススメの切り方は、スライサーで皮ごと薄く切る方法です。表皮に柔毛があるグリーンキウイもこれなら気になりません。皮ごと食べることに抵抗があるなら、スムージーにするのもいいでしょう。

なお、ニュージーランド産のキウイフルーツを販売するゼスプリのFAQページには、軽く表面を水洗いすることで皮ごと食べても安全とあります。ただし、消化器官が弱い人(子どもを含む)は皮を控えた方が望ましいともあります。おなかの調子で皮ごと食べるか、皮をむいて食べるかを判断してください。

リンゴは「スターカット」でビタミンEの摂取量が約4倍に！



「医者いらず」の食べ物といわれるリンゴは、便秘改善に役立つ食物繊維、高血圧・がん・動脈硬化・老化などに対する予防効果が期待できるポリフェノール、むくみ予防に役立つカリウム、代謝を高めるビタミン類などが豊富です。

リンゴもキウイ同様、皮の部分に栄養が多いため、捨ててしまう部分を極力なくす切り方がオススメです。芯の部分が星型になる切り方を「スターカット」といい、見た目も楽しむことができます。縦切りは皮だけでなく、芯の部分も多く捨ててしまうことになりますので、横に輪切りにして芯の周りの部分も食べられるようにしましょう。『その調理、9割の栄養捨ててます！』（東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部/監修)によると、皮ごと食べることでビタミンEを約4倍摂取することができるということです。

レモンは「X切り」で果汁が約3倍に… 続きを読む