



健康メモ

令和元年
9.10月号

秋の果物は体に優しい効果あり。

梨は不思議な果物です。青りんごのような形状ですが食感はまるで違う。シャリシャリ、ザラザラのふしぎな食感は「石細胞（せきさいぼう）」と呼ばれる構造でお腹の掃除をしてくれます。日本梨はこの構造のために「サンドペアー」と言われています。石細胞はリグニンやペントサンなどの成分で出来ています。熟すに従って細胞の壁を厚くしていくのでシャリシャリ感は増していきます。これに対して西洋梨の完熟した美味しさはとてねっとりなめらかです。こちらは「バターペアー」と言われています。

★リグニン：木の 20～30%を構成している繊維成分です。食品の分野では食物繊維として働きます。

★ペントザン：ペントースという五炭糖の重合体でヘミセルロースとして存在しています。私たちの消化器官では消化できない炭水化物でこちらも食物繊維です。

* 腸内浄化作用

石細胞の成分によるもので、腸内の老廃物を押し流しお腹の掃除をしてくれます。さらには大小便の排泄も促すのでむくみも解消されます。

* 潤肺作用

梨は 90%水分で出来ています。このため喉の渴きをいやし、肺を潤す民間薬として親しまれてきました。中国では「百果の宗」として珍重されてきました。中国でも黄砂が舞い喉を痛めますし、日本でも秋から冬は空気が乾燥して呼吸器も乾き気味です。昔は、咳・痰・喘息などの症状改善のため食養生として梨を取り入れてきました。ここで、体を冷やしたくない人は、しょうがをプラスすると身体を温めます。

* 止咳作用 半球で柔らかくなるまで蒸してはちみつをかけて食べると相乗効果です。また、トロリとなるまで煮詰めます。毎日少しずつ食べると痰が減り、咳も鎮めます。

* 体を冷やす作用

スポーツ時や発熱時にも身体を冷やします。特にスポーツ時には熱を解消するだけでなく、エネルギーに変わりやすい果糖・ショ糖を補給することでパフォーマンス落とさないことにつながります。

食物の持つ効果効能を知り、上手に取り入れていきましょう！

