



イラスト：小林裕美子

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツパラダイス

栗のプロフィール

- 【分類】ブナ科クリ属
- 【原産地】中国、北米、地中海沿岸地方
- 【おいしい時期(旬)】9~10月ころ(秋)
- 【主な栄養成分】糖質(炭水化物)、ビタミンB1・B2・B6、ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維、タンニンなど

解説：KAORU

栗 秋を告げる木の実

保存方法



常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食いで劣化してしまふよ



冷蔵保存

表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷蔵庫のチルド室へ



冷凍保存

皮付きの場合
水洗いして水気を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷凍庫へ

皮をむく場合
一度ゆでて鬼皮と洗皮をむき、保存袋に入れ冷凍庫へ



保存の際の注意点

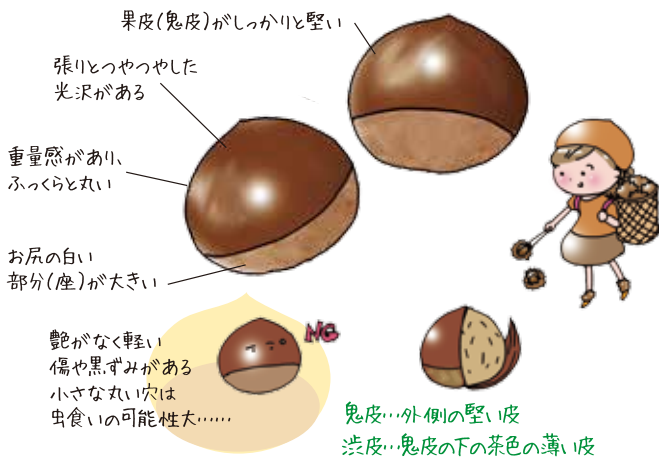
カビ防止のため
しっかり水分を拭き取ってね

熟成栗

生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ!
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3~4週間
orチルド室で2~3週間保存



選び方



栗の子カラ



手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その2

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



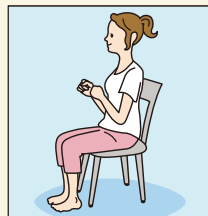
全身運動にもなる手足じゃんけん。前回は手指、足指のグーチョキパーを別々にできるよう練習しました。今回は、手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介します。

手と足を同時に動かせるように座った姿勢で行います。注意したいのは足の位置。チョキのときはチョキの指の形だけでなく、片足を前に出して足全体でもチョキのポーズを取ります。また、パーのときも5本の指を広げるだけでなく同様に両足を開きます。

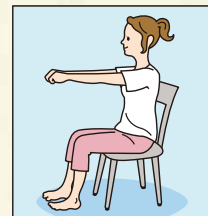
一度やってみるとお分かりになると思いますが、結構頭を使います。集中力も鍛えられるので、仕事の合間に行うのもお勧め。体操の後は、全身を脱力させてリラックスしましょう。緩急のバランスが整い、心身共にリフレッシュ!

手足同時にグーチョキパーを出す

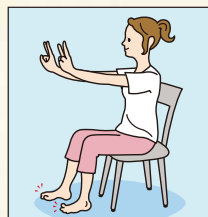
基本の動き



(1) 最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。



(2) 両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかりと曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。



(3) (1)に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



(4) (1)に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。(1)から(4)までの動きを5~10秒ぐらいでできるようにするまで繰り返し練習しましょう。