

# 秋といえは栗の季節



栗の実にはビタミンC・ビタミンB1・カリウム・食物繊維が含まれていますので、さまざまな効能が期待できます。

## ビタミンC

免疫力を高める効果や、抗酸化作用があり、肌のターンオーバーをサポートし、ニキビや肌荒れなどのトラブルをケアしてくれる働きがあります。



## ビタミンB1

糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。また、疲労回復や二日酔いに効果があります。



## カリウム

体内の余分な水分を排出してくれる働きがあり、高血圧予防にも効果があります。



## 食物繊維

腸内環境を整え、血糖値の上昇を抑える働きやコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。



## 渋皮も栄養満点！

渋皮には、タンニンが多く含まれています。抗酸化作用により、老化の防止やガンの予防に効果があります。渋皮煮などで沢山摂取する事が出来ます。

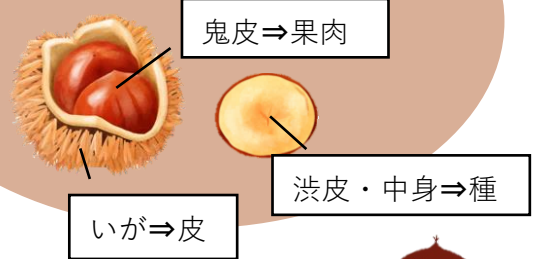


## 栗は縁起物

保存食として食べられていた栗は干した栗を臼で搗（つ）き、殻と渋皮を摂り去ったもので、古語で搗（か）ちと言ったため、「勝つ」と同じ読みをするという言葉から縁起物として、出陣やお食い初め等の祝い事に利用されています。



## 果肉と思って食べているのは種の部分



## 栗きんとんの由来

栗きんとんは栗金団と漢字で書きます。金団は金塊や小判にたとえられ、商売繁盛や金運をもたらす縁起物とされています。



## 栗の雑学

## 推定樹齢800年

山形県の天然記念物に指定された大井沢の大栗は推定樹齢が800年だそうです。



※残念ながら令和4年~令和5年の大雪により枝折れし危険なため、現在は見学ができません。

カロリー・糖質が高いため、食べ過ぎに注意しましょう

