

献立ひとくちメモ

5月14日(金)



びわのお話です。

びわは中国が原産の果物で、楽

器の琵琶びわに形が似ていることから名付けられました。長崎県の茂木もぎびわ、千葉県の田中びわなどが有名です。皮をむいて、大きな種を取ると丸ごと食べられます。甘くて果汁がたっぷり、この時期だけしか食べられない貴重な果物です。

ビタミンAとビタミンCが豊富で、肌をきれいにして皮膚の健康を保つ効果があります。また、カリウムもかなり多めに含まれているので、高血圧予防、がんの予防、便秘改善、胃の調子を整えるなど様々な作用があり、昔から民間療法に用いられています。