

献立ひとくちメモ

10月21日(水)

今日のデザートは、柿です。



- ・旬は10～11月ごろ
- ・カキノキ科の果物
- ・中国などの東アジアが原産で、奈良時代に中国から日本にやってきたと言われている
- ・日本の柿は、英語でも“Kaki”と呼ばれる



昔から「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、豊富な栄養素を含んでいます。(他にも、トマトやりんごなど「医者が青くなる」作物は色々ありますね。)

特にビタミンCやビタミンAが多く、肌や皮ふの健康を保つはたらきがあります。また、カリウムも多く含んでいます。