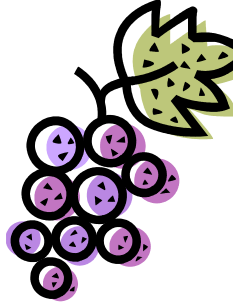




お盆といえば梨とぶどう！



ますます暑くなり、今年の夏もそろそろ佳境。梨もぶどうも旬で特に美味しい季節！

★梨の美味しい食べ方

梨は真の近くは酸味が強く、皮付近とお尻の近くは逆に**甘味**が集中します。甘い部分を多く残せるよう皮はできるだけ薄く剥くと良いですね。

★梨の栄養

夏風邪にソルビトール

ソルビトールは咳止めや解熱作用のある糖アルコールです。梨は他にも多量の**水分**、**カリウム**が含まれていますので、夏風邪時の水分補給にぴったり！

消化を助けるプロテアーゼ

プロテアーゼは**タンパク質**を分解する酵素。

消化を助けてくれるため食後のデザートにうってつけ！

★ぶどうの美味しい食べ方

ぶどうは生食でももちろん美味しいですが、凍らせることで**シャーベット**のような食感の、生食とはまた違った美味しさを楽しむことができます。

凍らせたぶどうは水でさっと洗うと表面だけ溶けて皮が剥きやすくなります。

★ぶどうとブドウ糖

ブドウ糖の名前の由来は、『ぶどうに多く含まれているから』だそうです。

実際ぶどうにはブドウ糖が豊富に含まれていて、その量は**リンゴ**や**バナナ**と比べてもおおよそ**2倍！**

ブドウ糖は人体の代謝を経なくても直接エネルギーとして使えるので、疲労回復に適任です！また糖質全般に言えますが、直接脳の栄養となるので脳の働きを活発にし、集中力を高めます。

