

## 栗



主な栄養成分（可食部 100g 中）

熱量(164kcal)、タンパク質(2.8g)、脂質(0.5g)、炭水化物(36.9g)、カルシウム(23mg)、カリウム(420mg)、葉酸(74mcg)、食物繊維総量(4.2g)、ビタミン C(33mg)、ビタミン B<sub>1</sub>(0.21mg)、ビタミン B<sub>2</sub>(0.07mg)、ビタミン B<sub>6</sub>(0.27mg)、コレステロール(0mg)

栗の成分の約 40%がでんぷんです。他の種実類よりも脂質が少なくヘルシーです。栗は種実類の特徴であるミネラルが豊富で、特にカリウムが多く含まれているので高血圧予防や動脈硬化などに効果があります。葉酸が含まれていて、貧血予防や葉酸を多く必要とする妊婦の方にも最適です。栗のビタミン C は、でんぷん質に包まれているので熱による損失はそれほどありません。疲労回復に役立つビタミン B<sub>1</sub>、細胞の成長を促進し老化防止するビタミン B<sub>2</sub>、アミノ酸の合成や代謝に必要なビタミン B<sub>6</sub>なども豊富に含まれています。

主な効能

高血圧予防、貧血予防、便秘改善、風邪予防、美容効果、疲労回復、老化防止