

実りの秋 おいしいものであふれる季節です

そこで今回は見逃されがちな「果糖」についてお知らせします。

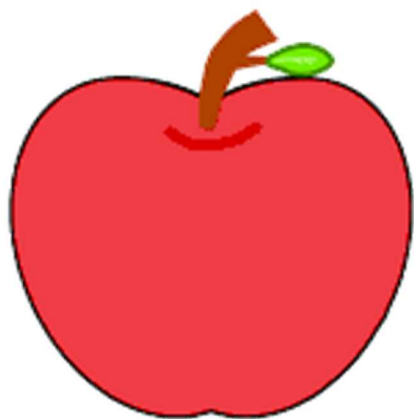
先日病院のDr. に「巨峰は食後に 3～5 粒ね」と言われました。
え—————っ 貴族じゃあるまいし 3 粒なんて！ いったいなぜ？



果物や野菜には美容や健康に欠かせないビタミンや食物繊維が豊富です。しかし果物にはプラス果糖が含まれます。果糖は血糖値を上げないと言われていますが中性脂肪を増やす物質へと変換します。

ケーキを食べるよりも背徳感を感じず毎日気軽に食べがちですが、気を付けてください。

リンゴ、梨、ブドウは果糖が多い果物です。またドライフルーツは要注意です。ドライマンゴーをちぎってヨーグルトでふやかし・・・美味しいけど毎日はやめておきましょう。



コロナ禍の産物 キャンプブーム

空前のキャンプブームがまだ続いているようです。

爽やかな青空の下でのBBQは楽しいし、何もかも美味しく感じます。

そこで以下のことを注意し楽しんでください。



キャンプやBBQでの肉・魚介類の料理で加熱不足なため「カンピロバクター」や「O-157」の食中毒になることがあります。

また調理するまでの食材の扱いをぞんざいにし悪くさせないように注意して美味しくいただき楽しい思い出にしてください。



季節的にキノコなどの自然毒による食中毒にも気をつけてください。
栃木県は毎年自然毒(キノコなど)の中毒発生が多い県です。