



2023.9月の健康情報

お役にたてるでしょうか。ホーム カロリーと糖質HPを参考にしています



シャリシャリとした食感に 程よい甘みが魅力の梨。

約90%が水分の梨は、
独特な食感だけでなくみずみずしさもあり、
食後のデザートには最適な果物です。



食品としての効果

1. 夏バテ対策に！アスパラギン酸、クエン酸 - **疲労回復の効能あり**
2. プロテアーゼが消化を促進 - **胃もたれ防止の効能**
3. **便秘改善の効能** - 食物繊維 & ソルビトールの相乗効果
4. カリウムも含まれる - **高血圧予防の効能、むくみの改善効果**



梨 1 個 (300 g)	
カロリー	113kcal
糖質	11.9 g



梨を食べる時に、
上記の効果（食品としての）を
期待して食べてください。
但し、食べすぎには注意です。