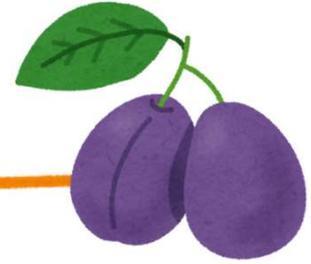


食の情報



プルーンのカ、ご存知ですか？

プルーンは西洋すももの一種です。
7～10月に収穫され、8～9月に旬を迎えます。
日本では主に乾燥させたプルーンが流通しており、
食物繊維、ビタミンAなどが多く含まれます。

ドライプルーンに多く含まれる栄養素

食物繊維

食物繊維は炭水化物の一種です。
体内で消化されないためエネルギーにはなりませんが、
食物繊維には様々な効果があります。

- ・ 便通を良くする
- ・ 腸内環境を良くする
- ・ 噛む回数が増えるため満腹感を得られ、エネルギーの摂りすぎを防ぐことができる
- ・ コレステロールの吸収を防ぐ

ビタミンA

ビタミンAは水に溶けにくい脂溶性のビタミンです。
食材を油で調理すると吸収率が高まり、効率よく摂取できます。
皮膚や粘膜、目の機能を保つ働きをします。

カリウム

カリウムはミネラルの一種です。

- ・ 筋肉の収縮・弛緩
- ・ 体内の水分量の維持、血圧の調整
- ・ 神経の伝達

などのはたらきをしています。

ポリフェノール

ポリフェノールは、主に植物に含まれる苦味や色素の成分です。ポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化、がん、老化、免疫機能の低下などを防ぎます。

1日に食べる目安

1日4粒(約40g)までを目安に食べると良いでしょう。

【ドライプルーン40gに含まれる栄養素】

エネルギー 94kcal 食物繊維 2.9g カリウム 192mg

ビタミンA(レチノール活性当量) 44 μ g

※プルーンには「ソルビトール」という成分が含まれます。

食べ過ぎるとお腹がゆるくなることがあるので注意しましょう。

鶏肉のプルーン煮



5~6人分

鶏もも肉	500g
ドライプルーン	100g
サラダ油	大さじ1
【調味料】	
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ2

- ①鶏もも肉とプルーンを【調味料】に10分程度漬ける
- ②フライパンにサラダ油を敷き、①で漬けた鶏肉をきつね色になるまで焼く
- ③プルーンと①の漬け汁を入れ、汁気がなくなるまで煮る

もも肉の代わりに手羽肉を使うのもおすすめです！