丸尾歯科からのありがとう通信
September 2019 vol.114

スマイルニュース 9

【特集】親知らずは抜くべき？

栗

秋の味覚を代表する栗。世界中に数多くの品種がありますが、大きく分けると「日本栗」「中国栗」「ヨーロッパ栗」あまり見かけない「アメリカ栗」です。知っていますか？愛媛県の栗の収穫量はなんと全国第3位なのです。

栄養と効能　栗は小粒ながらたんぱく質やビタミン類ミネラルなど多くの栄養素をバランス良く含む優れた食材です。カリウムが豊富に含まれ「高血圧の予防」や「老廃物の排泄を促す働き」が期待できます。その他「貧血予防」「風邪予防」にも。

選び方

- ふっくらした丸み
- ハリと光沢がある
- 重みがある
- 穴がないもの（虫食い）

保存方法

常温では乾燥、虫食いの心配があるためポリ袋に入れ冷蔵庫やチルドに入れましょう。冷凍保存する場合は、茹でて鬼皮と渋皮をむいたむき栗の状態にして保存袋に入れ冷凍しましょう。

簡単なむき方

圧力鍋でたったの10分!?

① 切り込みを入れる

栗の尖った部分に 包丁やキッチンバサミで十字に切り込みを入れる（ケガに注意）

② 加圧時間は10分!

圧力鍋に①と栗がかぶるくらいの水を加え、蓋をする。圧力をかけ、10分加熱後火を止めそのまま自然減圧を。

③ 鬼皮は切り込み部分から、あたたかいうちに!

加熱後、ざるにあげ、切り込み部分に親指をかけてはがすように鬼皮をむく。

④ 渋皮もするりと

温かいうちだと鬼皮と一緒に渋皮がむけることも。はがれない時は、鬼皮をむいた後に渋皮をとる。
（ゆがいた栗を完全に冷ましてしまうとむきにくくなるので注意）

栗はカロリーが高く大きめのものになると1粒で約35kcalあります。
食べ過ぎは太る原因に。食べ過ぎに注意して秋の味覚を堪能したいですね。

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

診 月～金・土：8:00～13:00／14:00～17:30
水曜の午後は14:30～
休 日・木・祝：祝日のある週の木曜は診療

tel 089・931・5551

一般歯科／むし歯予防
歯周病治療／口臭治療
親知らずの抜歯
こどもの矯正
いびき治療／インプラント

その他、お口に関するお困りごと

松山市天山3丁目9-31

EVENT

『敬老の日』のイベント
～お口の中の水分量を測ろう～
対象：65歳以上　期間：9/2～9/30

NEWS 丸尾歯科イメージキャラクターの名前が決定しました!

【性別】男の子　【年齢】5才
【好きな食べ物】二枚貝　イカ
【性格】ドジっ子　のんびり屋　お昼寝が好き
【チャームポイント】ピカピカの牙、ムチムチの体