

# 唐揚げにかけるだけじゃもったいない!? レモンの力

レモンには、ビタミンCの他にクエン酸やポリフェノールが多く含まれています。それぞれの効果をご紹介します。

## ① ビタミンC

レモン果汁の中に含まれており、抗酸化作用や皮膚・粘膜の健康維持を助ける効果があります。また、コラーゲン生成にビタミンCは不可欠で美容効果にも期待できます。

## ② クエン酸

レモン果汁の中に多く含まれています。酸味成分の一種で塩味を引き立たせる効果があり、減塩効果が期待できます。

また、クエン酸にはキレート作用がありミネラル（カリウムやカルシウム等）の吸収を高めてくれます。汗を掻いた時の水分補給にレモンも一緒に摂取するといいですね。

## ③ ポリフェノール

レモンの皮に多く含まれています。

抗酸化作用や動脈硬化予防等の効果が期待できます。

# 栄養だより

2021年9月1日  
第119号  
発行 万寿苑栄養課

“レモン”と聞くと夏のイメージがありますが、国産レモンの収穫は実は9月下旬～3月なんです!!!

外国産のレモンは防カビ剤が使用されているので、皮ごと調理するときは国産を選ぶことをおすすめします。

今月はレモンを使った献立を沢山入れてみました。お楽しみに〜(◡‿◡)

## 9月のピックアップメニュー!

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | <b>1</b><br>10周年<br>お祝膳  | <b>2</b> <span style="color:red">NEW</span><br>魚のムニエル<br>お祝膳<br>レモンバターソース                             | <b>4</b><br>カレー風味<br>チャンプルー   |
|  | <b>11</b> <span style="color:red">NEW</span><br>レモンカスタード<br>マフィン |  | <br>万寿苑<br>開設 10周年 |   |
| <b>13</b><br>鯛のはちみつ<br>レモン煮  | <b>14</b> <span style="color:red">NEW</span><br>芋ご飯              |   | <b>16</b><br>ドライカレー   |   |
| <b>20</b><br>敬老の日  | <b>21</b><br>お月見団子   |  | <b>24</b><br>鯖の紅葉焼き   |  |
|  |  |  |   |   |