

こんにちは 婦人会です

10月も後半となりました。小春日和の穏やかな日が続いています。今日24日は、二十四節気のひとつ「霜降（そうこう）」に当たります。秋気が去って冬の兆しがある頃とされていますが、季節も秋から冬へと確実に進んでいるようです。この時期風邪をひきやすいので体調管理には気を付けてくださいね。

～婦人会・暮らしのエッセンス～

今月の掲載は「ほおずき」。いまごろ～なんて言わないでくださいね。ほおずきといえば、真っ赤に実る「観賞用」の可愛らしい植物を想像しますが、なんと「食用ほおずき」。南米ペルー原産で、糖度は12～15度と高く、フルーティーな独特の香りと味が特徴だそうです。旬は、夏から秋の食材でフルーツとのこと。甘くて美味しいだけではなく、特に女性にはうれしいビタミンA、B、C、E、鉄分、ミネラルも豊富であるが、殆んど聞いたことのないビタミンB群のイノシトールが特に豊富だそうです。このイノシトールはコレステロールの低下・老化を遅らせる・美肌効果・動脈硬化予防など、たくさんの効果があるとされています。サラダやジュース、ジャムなどにして食べるといいそうですよ。（インターネット情報より）
美味しくて栄養素も豊富で、美肌効果に老化も遅らせる？なんて・・・



私も食べてみたい！！



これが食用ほおずきです。

インターネットより引用

桜台婦人会
平成23年10月24日
第117号