

いきいきだより

9月の主役 なし



くれはなししゅっかくみあい
呉羽梨出荷組合のみなさん

9月に使用する「梨」は、富山市の呉羽地区で作られています。

「梨」がおいしい旬の時期は、8月から10月頃で、みずみずしく、シャキシャキとした食感が特徴です。「梨」がみずみずしい理由は、「梨」に含まれる水分量が、全体の約88%ととても多いからです。水分以外にも、体内の余計な塩分を排出するカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。

残暑が続く中、甘くておいしい「梨」は、水分補給と健康の維持に役立ちます。