



からだステーション

2026年
9月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

今が旬の梨

秋といえば「味覚の秋」。サ
ンマやマツタケ、栗や柿がお
いしい季節です。季節に
合った旬の物を食べた方が体
にいいのですが、それは旬の
物は栄養価が高いからです。
例えば夏野菜のナスやピーマ
ンは一年中食べられますが、
夏の方が断然栄養があるので
す。今回は今が旬の梨を取り
上げます。サンマやマツタケ
に比べて地味な印象の梨です
が、実はものすごく栄養価が
高いのです。梨には血圧を下
げる作用があり、二日酔いに
効き、美肌効果もあると言
うのですから、これは
もう食べない手は
ないですね。あなた
もこれを読めばき
っと梨が食べた
くなりますよ！



梨の栄養と健康効果

梨に含まれる豊富な栄養と、
その健康効果をひとつひとつ
見ていきましょう！

カリウム

カリウムはナトリウムと協
力して、細胞内外の浸透圧を
調節する大切な栄養素です。
ナトリウムによる血圧上昇を
抑制し、血圧を下げる作用が
あるため、高血圧症に良いと
言われています。また、体内
でナトリウム濃度が高くなる
と、薄めようとして余分な水
分を吸収してむくみが生じる
のですが、カリウムには不要
なナトリウムを排出する働き
があるため、利尿効果やむく
みの解消効果も期待できます。
カリウムは汗とともに流れ出
してしまいうため、夏場やスポ
ーツなどで大量に汗をかいた
場合は、意識して摂取する必
要がありますね。

アスパラギン酸

名前からも分かるようにア
スパラガスから発見された成
分で、アミノ酸の一種です。
大きな働きのひとつとして筋
肉や内臓、血液、皮膚、毛髪
など、体の大部分を作ってい
るたんぱく質の合成がありま
す。またグルコースはエネル
ギーを作るために欠かせない
ものですが、炭水化物以外か
らグルコースを作り出す代謝
経路にも、アスパラギン酸は
利用されています。ほかにも
体内に循環していると毒素に
なってしまうアンモニアを排
出する作用や、筋肉の疲労物
質である乳酸の分解を促進す
る働きがあります。

ソルビトール

糖アルコールの一種です。
糖分なのに体への吸収が穏や
かで血糖値を上げず、虫歯に
なりにくいという特徴があり
ます。体に吸収されなかった
ソルビトールは腸内の善玉菌
のエサとなり、腸内環境の改
善に役立っています。また、
水分を保持する働きがあるた

め、便を柔らかくしてpH（ペ
ーハー）を下げ、腸の蠕動（ぜ
んどう）運動を活発にして便
秘を解消させます。

疲労回復効果

前述のアスパラギン酸の働
きでエネルギー代謝が活発に
なることや、梨にはクエン酸
やリンゴ酸が含まれているた
め、疲労回
復効果があ
ると言われ
ています。

また、果物
の甘みであ
る果糖は単
純糖で、素早くエネルギーに
変わるため、疲労回復の手助
けとなります。



解熱と喉の整調効果

梨の成分であるカテキンや
アルブチンは体の内部の熱を
冷ます効果があり、水分豊富
な梨は発熱による発汗で奪わ
れた水分の補給にも役立ちま
す。また、梨には喉の不調を
改善する効果もあります。漢
方でも梨は重宝され、中医学



的には喉の渇きを癒す、咳を止める、喉の痛みを取る、痰を取り除くなど、喉の不快感をなくすと言われています。効果的なのは梨のシロップで、梨果汁にハチミツを加えて弱火で煮詰めたものを、一日数回飲むと良いようです。「秋ナスは嫁に食わすな!」というのは姑が嫁をいじめているのではなく、ナスには体を冷やす効果があるため、身重の嫁を氣遣う言葉なのです。これと同じように梨には体を冷やす効果があるため、妊婦さんにはあまりたくさん梨を食べない方がいいかもしれませんね。

二日酔いに効果あり!

二日酔いの時には体にこもった熱を尿によって排出するため、たくさん水分を摂りたくなります。梨は水分が豊富な上、体を冷やす作用と利尿作用のどちらもあるため、二日酔いに効果があります。また、アルコールと結びついて、排出を促す作用のあるタンニンも含まれています。



まれていますから、より水分を体外に放出することが出来る。二日酔いにいいとされているのです。

美肌効果

梨には美白効果で有名なアルブチンが含まれています。様々な化粧品にも配合されていますので、聞いたことがある方も多いと思います。アルブチンはシミの原因であるメラニン色素の生産を抑制するため、美白効果が期待できるのです。アスパラギン酸はたんぱく質の合成に関係しているため、肌の新陳代謝も促進します。また、角質の水分を保持する働きがあるため保湿効果があり、しっとりとした潤いのある肌も期待できます。美白と保湿は美肌に欠かせない要素ですので、その二つをカバーできる梨は美容に最適ですね。



むくみ解消

暴飲暴食をした翌朝、顔が

むくんでしまった!という経験は誰にでもありますよね? 梨に含まれるカリウムやアスパラギン酸には利尿作用がありますから、むくみ解消に効果があります。特に女性は水分を体に溜めやすく、むくみに悩まされる人も多いですよ。慢性的なむくみを放っておくと、肌の下に老廃物が溜まってたるみの原因にもなります。むくみを解消してすっきりフェイスを目指しましょう!

ダイエット効果

梨は100gで43カロリー、コレステロールは0ですから、フルーツの中でも、最も低カロリーのものひとつです。この場合梨を食べるタイミングが大事で、食後のデザートとして食べてはいけません。食事の前に食べるのです。食事の前に食べると満腹感が得られますから食べすぎにならず、血糖値の急激な上昇も抑えられますので、ダイエットの効果が期待できます。



梨の食べ方

ここまで梨の効果を聞かされれば、「梨を食べなくっちゃ!」って思ったでしょ? 最大限に梨の栄養を摂り入れるには、その食べ方が大事です。それは梨の皮ごと食べることです。梨の栄養のほとんどは皮にあるからです。皮をむいてしまつたら栄養を全部捨ててしまうことになってしまいますから、よく洗って皮ごと食べましょう! 最初は抵抗があるかもしれませんが、慣れてれば皮ごと食べても全然平気になりますよ。ちなみにわたくし大庭は、梨もりんごも桃も皮ごと食べています。いかがでしたか? 今が旬の梨を皮ごと食べて、美容と健康に役立てましょう!

参考文献 selfdoctor.net / ココロとカラダの教科書

患者様の声

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。



