



秋 -旬の果物-



夏の暑さが少しずつ収まり、秋らしくなってきました。
今回は秋が旬の果物についてご紹介します。



ぶどう

ぶどうは世界で最も生産量が多い果物です。海外では、ワイン用の品種が多いのですが、日本では生食用が約 8 割を占めています。生食用のぶどうは、濃い紫色の皮をした巨峰や、うすい黄緑色のマスカットが有名です。栄養成分で特に多いのが**ブドウ糖と果糖**です。吸収しやすく、すぐにエネルギーになるため疲労回復に役立ちます。
皮や種には、赤い色素のアントシアニンや、苦味や渋み成分のカテキン、タンニンなど抗酸化作用のあるポリフェノールが多く、細胞の酸化を抑え、動脈硬化や老化防止に働きます。また、水溶性食物繊維のパクチンや、ナトリウム排泄作用のあるカリウムも多く、便秘や高血圧の予防にもお勧めです。



梨

日本では、梨といえば「日本なし」を指します。幸水や豊水、二十世紀梨など、多くの品種があります。梨にはザラザラとした独特の食感がありますが「石細胞」という果肉の細胞壁によるものです。
その細胞内に、リグニンやペントザンなどの難消化性の食物繊維が含まれており、便秘の予防・改善に役立ちます。
水分も約 90%と多く、利尿作用があります。また、カリウムも多いことから、血圧が気になる人にお勧めです。



柿

柿には、甘柿の富有柿と次郎柿、渋柿の白核無など、多くの品種があります。柿は甘みが強いのですが、一方で特有の渋み成分も含まれています。ブオールといって、タンニンの一種です。アルコールの有害な作用を抑える働きが期待でき、二日酔いの予防に役立ちます。
ビタミン C も多く、1個で1日分の必要量を補えます。抗酸化作用のあるクリプトキサンチンやリコピンなどのカロテノイドも多種類含まれており、老化防止にお勧めです。