

# 栄養だより 9月



平成 29 年

こころの医療 たいようの丘ホスピタル

日中はまだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理には十分気を付けましょう。

今回は秋の味覚である“柿”についてのお話です。



## ◇「甘柿」と「渋柿」の違い

柿は大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられます。

柿の渋みはタンニンの1種であるシブオール(水溶性)によるものです。水溶性シブオールは渋みを感じますが、これが不溶性に変わると渋みを感じなくなります。

熟した甘柿には不溶化したシブオールが黒い斑点となって存在しています。

一方、渋柿は不溶性シブオールになりにくいいためアルコールなどで渋抜きを行ったり、干し柿にすることで渋みを感じずに食べることができます。

## ◇栄養素・効能

柿にはビタミンCやβ-カロテン、タンニン、食物繊維などが含まれ、疲労回復、免疫力向上、整腸作用、高血圧の予防、がん予防などの効果が期待できます。

## 柿はビタミンCの宝庫！！

柿は100gあたり70mgのビタミンCを含んでおり、これは果物の中でもトップクラスの含有量です。

1個で1日に必要なビタミンCを補うことができます。

## 整腸作用

干し柿にすることで水分が抜け食物繊維の含有量がさらにアップします！干し柿に含まれる不溶性食物繊維は便秘の予防や改善に役立ち、水溶性食物繊維はコレステロールを吸収して一緒に排出してくれます。

## 💡ちよこっと豆知識

渋柿の汁に含まれるシブオールの防水性や防腐性は日本では古くから注目されており、和傘や家具などの塗料としても利用されてきました。



レモン(果汁)約7個分！