

意外と多いビタミンC！ 健康果実 ～柿～

10月26日は「柿の日」。食欲の秋に食べたい、日本の国果でもある柿の栄養についてご紹介します

葉やヘタも有効利用

柿は果物の中でビタミンC含有量トップクラス！なんと、みかんの2倍もの量が含まれ、大きめのものなら柿1個で1日に必要なビタミンCを補えるほどです。葉には果実以上にビタミンCが豊富。「柿の葉茶」は血圧の安定・生活習慣病予防や、血管強化作用、殺菌作用などの効果が期待できるノンカフェインの健康茶です。ヘタは漢方で「柿蒂」と呼ばれ、古くからしゃっくりの治療に利用されています。

二日酔いの緩和にも

渋みの元であるシブオールというタンニン成分と、アルコールデヒドロゲナーゼという酵素には、アルコールの分解を促進する働きがあります。さらに柿は利尿作用のあるカリウムを多く含むため、二日酔いに効果的です。渋みはシブオールが口の中で溶けることで感じます。甘柿にもきちんとシブオールは含まれますが、熟すにつれて不溶性のシブオールに変化するため、渋みを感じなくなります。

簡単！おいしい！ 手作り柿スイーツ



✿牛乳だけで固まる とろとろ柿プリン



【材料】150mlの容器2個分

柿(種なし 正味160g)1個
牛乳80ml
砂糖大さじ1/2
バニラエッセンス3滴

仕上げ

ホイップクリーム大さじ2
ミント適量

【作り方】

- ① 柿のヘタを取り、皮をむき、1口大に切り分けます。
- ② ①、牛乳、砂糖をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌します。
- ③ バニラエッセンスを垂らし、ミキサーを2秒回して軽く混ぜます。
- ④ ③を容器に入れて、冷蔵庫に3時間以上入れて冷やし固めます。
- ⑤ 冷蔵庫から取り出し、ホイップクリーム、ミントで仕上げをして完成です。

牛乳のカルシウムと柿のペクチンでゼラチンなどがなくても固まります！！



栄
養
講
座



元祖ドライフルーツ 干し柿
ビタミンCは生より減少するもののβ-カロテンや食物繊維がUP！腸内環境が気になる人にオススメです。甘みが強く、カロリーが高いため食べ過ぎには注意しましょう。