



まだまだ旬！柿の栄養素



○柿には栄養素がたっぷり

柿は昔から「柿が色づくとき医者が青くなる」といわれるほど栄養価が高いと言われてきました。柿には抗酸化作用のあるビタミンCや、2日酔いに効くと言われるタンニンが豊富です。

○ビタミンCとは？

水溶性ビタミンの1つ。ビタミンCには抗酸化作用があり、がん予防、老化、シミ・しわ、肌荒れ、肌の乾燥などに効果があります。成人では一日の摂取推奨量は100 mgとされています。

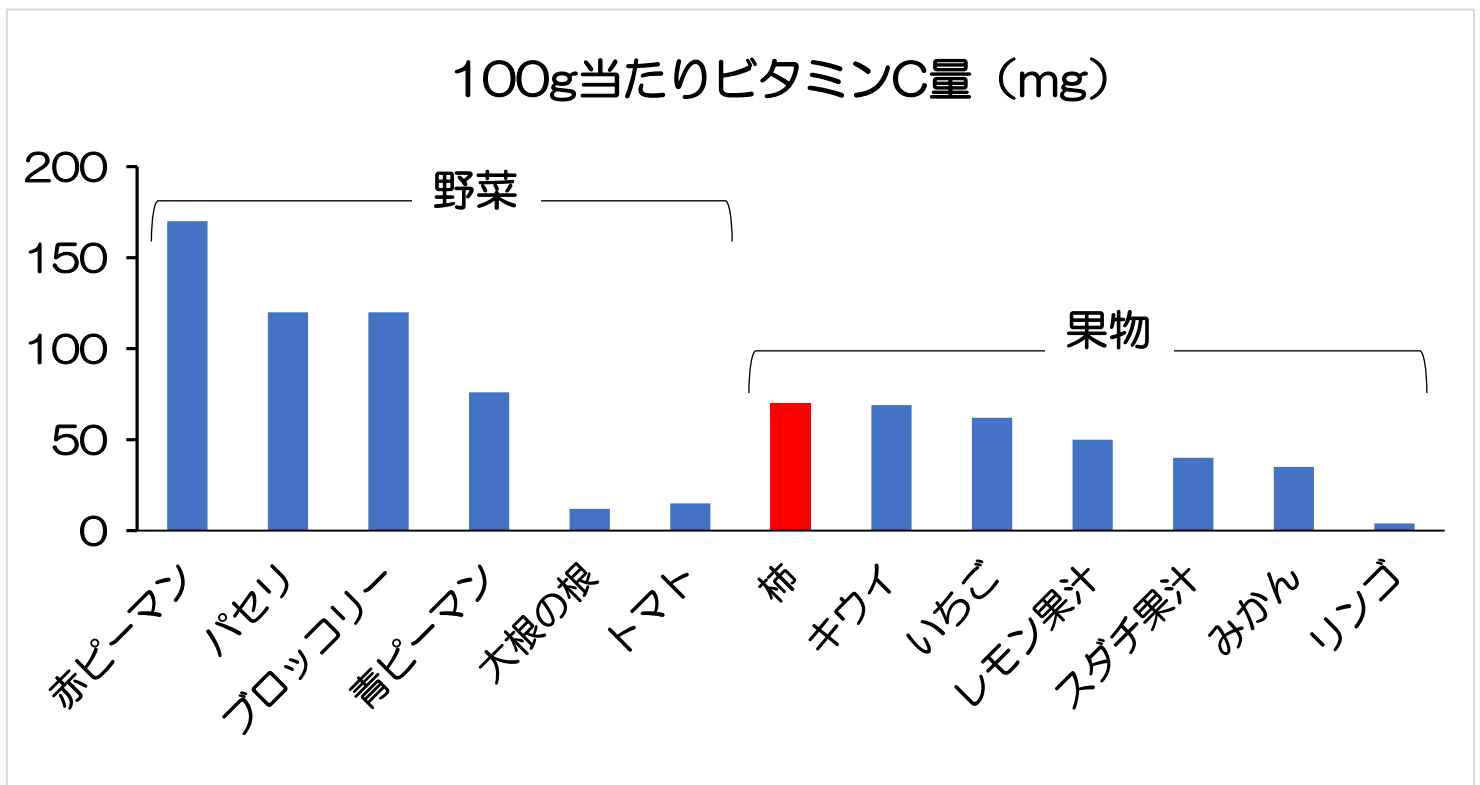
○柿以外にもビタミンCを多く含む食品

ビタミンCは特に野菜や果物に多く含まれます。



- 野菜…ピーマン（緑よりも赤や黄色のピーマンに多いです。）、
パセリ、芽キャベツ、ケール、ゴーヤ、ブロッコリー
- 果物…柑橘類の皮に多く含まれます。ゆず・すだち・レモンの皮、
キウイ、いちご、パパイア、きんかん
- その他…煎茶、焼きのり、抹茶、青のり、めんたいこ、ハム等

～野菜・果物におけるビタミンC含量～



◎生のまま食べられる果物は調理に伴うビタミンCの損失が無く、

効率的にビタミンCを摂取でき、柿は1日1個で国の定める

ビタミンC推奨量の100mgを充足します。

(※果物はビタミン・ミネラルが豊富ですが糖度が高いため、1日に食べる量は片手に収まる量が目安です。ドライフルーツ・果物の缶詰はビタミン量が少なく糖度が高いものが多いので食べ過ぎに注意です。)

○調理のポイント

ビタミンCは水溶性のビタミンの為ゆで汁や煮汁にビタミンが流出

してしまいます。加熱は、蒸す・少な目の水で茹でる・炒めるなど

の方法をお勧めします。

