

「柿は医者いらす!?」

柿は栄養価満点

柿 楽新聞

もっと知りたい



発行日
令和5年12月1日
発行者名
登 奏 翔

秋になると、お店の生鮮品コーナーは、色とりどりの果物でひとときわ賑わいます。りんごやみかん、ぶどうは幼少の頃から馴染みがありますが、柿についてはよくわかりませんでした。ある日、学校の教材で柿の日本での歴史は古く、奈良時代より親しまれていたことを知り、僕は柿についても、知りたくなりました。

柿の栄養で健康に

柿は、ビタミンCが豊富で（みかんの約2倍）タンニン、ビタミンK、B1、B2、カロチンなど多くの成分を含んでいます。栄養豊富で柿を食べることでカゼをひきにくくなり、医者にかかる人が少なくなるという由来から、「柿が赤くなると医者は青くなる」というフコトわざもあるほどです。

「柿」に含まれている主な栄養成分

＜ビタミンC＞
水溶性のビタミンで、骨、粘膜などの細胞をつなぐコラーゲンに不可欠な栄養成分。抗酸化作用、生活習慣病予防、老化防止など。

＜カリウム＞
体内のナトリウムを体外に出しやすくなる塩分のとりすぎを防ぐむくみ改善、高血圧改善など。

＜B-カロテン＞
体内に取り入れたB-カロテンはビタミンAに変換される。肌荒れ、二枚目の改善、粘膜を丈夫にする、呼吸の健康維持、カゼの予防など。

＜タンニン＞
ポリフェノールの一種。柿の渋さはタンニン。柿、渋みか抜けた柿にもタンニンが含まれる。抗酸化作用、アルコール分解助け、二日酔い防止など。

美味しい柿の見分け方

- ◎「ヘタ」を見てみよう。
・4枚きれいにヘタが残っている
- ・ヘタと実の間のすきまがない
- ・ヘタが乾燥せず、水分を含み、青々としている。

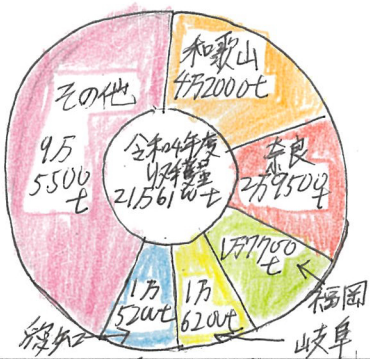
◎白い粉（ブルーム）を見てみよう
ブルームはおおわれると甘く新着。ブルームは柿の果実に含まれる油脂成分。果実を雨病、乾気、乾燥から守る。

100gに含まれるビタミンC含量

柿(甘柿)	70mg
柿(渋柿)	69mg
イチゴ	62mg
柿(渋柿)	55mg
りんご	50mg
バナナ	50mg
グレープフルーツ	36mg
温州みかん(早生)	35mg

柿の生産量と生産地

令和4年日本の柿の収穫量は、21万6100tです。日本の柿の生産は世界の約4%にあたります。日本で柿の生産が多い都道府県第1位は「和歌山県」です。



(注) タンニンのとりすぎは注意
食物繊維
柿には不溶性食物繊維が含まれ、高い保水性を有する。便秘の促進、便秘改善、腸内環境を整える。

なるほど柿の豆知識

10月26日は「柿の日」
1890年の10月26日に俳人正岡子規が奈良で柿を食へば鐘が鳴るを詠ったことより「柿の鐘が鳴るを詠んだこと」を記念して制定されています。(2005年制定)

柿を食へる国
柿は、海外では主に中国、ブラジル、イタリヤ、アメリカ、カナダ、ロシア、ニュージーランドなどに柿自体を栽培、収穫されています。特に東アジアの地域で好まれます。

漢方薬「柿蒂湯」
柿のヘタを含む柿蒂湯は胃を温め、しゃっくりを止め、効果があります。柿の葉はビタミンCが豊富でお茶としても親しまれ、島津玄蕃の効果も期待できます。このお茶おすすめです。

編集後記
果物について始めて調べ、柿の植物でもそれ以外の栄養、歴史、世界など多くの情報を知ることができ、学びを深めました。