



果物の栄養



今年は厳しい残暑が続きましたが、ようやく過ごしやすい気候となってきましたね。秋にはたくさんの美味しい果物が旬を迎えます。今回は代表的な秋の果物の特徴的な栄養素について紹介します。



りんごの酸味はリンゴ酸やクエン酸などの有機酸によるもので、疲労回復を促進する作用があります。水溶性食物繊維のペクチンが多く、整腸作用、血中コレステロール値を下げる作用が期待できます。強い抗酸化作用を持つポリフェノール類も豊富です。



水分が多く、みずみずしいのがなしの魅力。清涼感のある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールで、整腸作用があります。また、タンパク質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。



主成分のブドウ糖や果糖は疲労回復に効果があります。黒系のぶどうの皮にはアントシアニンというポリフェノールが多く、抗酸化作用や、眼性疲労の抑制効果が期待されています。皮ごと食べられる品種がおすすめです。



ビタミンCの量は果物の中でもトップクラスで、風邪予防や美肌効果に期待できます。柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンのほか、同じカロテノイドの一種のβクリプトキサンチンが多く含まれていて発がん抑制作用があるといわれています。