

人は食べたものでできている

9月の食材 アンチエイジングと
疲労回復効果抜群の食材

ぶどう

You are what you eat.



ぶどうの主な栄養素 (果実類/ぶどう/皮つき、生、100gあたり)

エネルギー…64kcal	α-トコフェロール…0.4mg
たんぱく質…0.6g	γ-トコフェロール…0.2mg
脂質…0.2g	ビタミンK…22μg
炭水化物…16.9g	ビタミンB ₁ …0.05mg
カリウム…220mg	ビタミンB ₂ …0.01mg
カルシウム…8mg	ナイアシン…0.2mg
マグネシウム…7mg	ビタミンB ₆ …0.05mg
リン…23mg	葉酸…19μg
鉄…0.2mg	パントテン酸…0.04mg
銅…0.07mg	ビオチン…1.0μg
マンガン…0.03mg	ビタミンC…3mg
モリブデン…1μg	単糖当量…17.0μg
β-カロテン…39μg	植物繊維…0.9g
レチノール活性当量…3μg	

※「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」から引用

■強い抗酸化力、 視覚機能改善作用も

人気のフルーツぶどうは今や一年中店頭に並んでいます。夏、秋が旬で、量も種類も豊富に出回ります。皮の色は黒・赤・緑で、世界で1万もの種類があるそうです。健康にいい栄養成分がたくさん含まれているのも人気のひみつですね。

ぶどうにはポリフェノールがたくさん含まれています。強い抗酸化力を持つポリフェノールは特に皮や種の部分に多く、また緑色の白ぶどうよりも赤ぶどう、黒ぶどうの順で含有量が増加します。ポリフェノールは、老化の原因になる活性酸素を取り除き、アンチエイジング、がん予防、抗動脈硬化、高血圧予防などの効果が期待できます。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンは赤ぶどうや黒ぶどうの皮にたくさん含まれており、目の疲れや糖尿病による目の病気など、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。

■ブドウ糖の力で疲労回復と 脳の働きをアップ

ぶどうには体内に吸収されやすいブドウ糖も多く含まれています。ブドウ糖は、体内に取り込まれると素早くエネルギーに変換されるため、体の疲労回復に大きく貢献してくれます。また、脳のエネルギー源でもあるため、頭を

使う作業をするときは、脳のエネルギー補給としてぶどうを食べるのも良いですね。

ぶどうにはほかにも健康維持に欠かせない栄養がたくさん含まれています。特にビタミンCやビタミンB群が豊富、カリウム、リン、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルもたくさん入っています。

ぶどうのいろんな栄養素は、実は果皮に多く含まれているため、ぜひ皮の部分も食べて栄養を丸ごといただきましょう。渋みが気になる場合は、ミキサーにかけて、スムージーにしてもいいですね。

《保存方法》

新鮮でみずみずしいぶどうは、皮に白っぽい粉が付いています。これはブルーム（果粉）と呼ばれるもので、水分の蒸発を防ぐ役割を担っています。白っぽい粉が付いた状態で、房のまま新聞紙などで包むかポリ袋に入れて日が当たらない涼しい場所、もしくは紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保管してください。

《保存期間》

保存期間は常温でおよそ1～3日、冷蔵庫で3～5日程度。ぶどう全体の約80%が水分のため劣化も早いので、新鮮なうちに食べるのがおすすめです。