

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2024年11月1日
-393号-

秋になりました

暑かった夏が終わり、あつという間に街は秋の装いになりました。赤や黄色と紅葉がきれいになってくる時期です。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と何か行動するにはとても良い季節です。旬のおいしい果物やきのこと、山形ならではのアケビなど味わうもよし、ゆっくり本を読んでみるもよし、ただのんびり過ごすのもいいですね。ただ朝、夕と日中の温度差があるので、体調を崩さないように注意してください。

実りの秋は柿で健康に！

実りの秋。とりわけフルーツが美味しい季節です。さらに最近では欧米のフルーツも多く出回っていますよね。それらにちよっと押されがちなフルーツといえば、日本古来の「柿」です。しかしこの「柿」、南国のフルーツのような派手さはありませんが、実に素晴らしい健康パワーを秘めています。今回は、柿に関する健康雑学をご紹介します。

日本が誇る「KAKI」のパワー

柿は、日本が世界に誇る果物のひとつです。古い文献にもその名を見ることができ、奈良時代にはすでに販売されていたそうです。16世紀になるとポルトガルをはじめ、諸外国によって欧米文化が輸入されはじめます。日本を訪れた外国人はここではじめて柿を目の当たりにして、苗などを持ち帰り、そこから世界中に広まりました。柿の学名は「ディオスピロス・カキ」。「神が与えし食べ物・柿」という意味で、「kaki」という日本語がそのまま使われています。現在でも「kaki」と銘打たれて欧米のスーパーに並ぶこともしばしば。「柔道(judo)」「盆栽(bonsai)」と同じように、日本語がそのまま英語になっているパターンです。ちなみに、ゴルフクラブの素材で、柿の木(パーシモン)を使ったものがありますが、この「パーシモン」は主に北アメリカ産の「アメリカカギ」のことを指します。また、イスラエル産の種なし柿は「シャロンフルーツ」という名前でヨーロッパに出回っています。現在、日本にはおよそ100種以上の柿があります。しかしそのうち、70種あまりが「渋柿」です。ご存知の通り、渋柿は「干す」ことによって渋味が抜けます。これは渋味の成分であるタンニンが、干すことによって姿を変え、実の中にある「黒いゴマ」になって渋味を感じなくなるためです。「甘柿」も最初は渋味がありますが、熟す過程で自然とタンニンが変化するため、干さなくても美味しく食べられます。ちなみに干す以外にも、お湯の中に1日あまり漬けて込んだり、アルコールをへたのところにしみこませて密封したり、ドライアイスとともに密封して炭酸ガスに触れさせるといったことでも渋味は抜けます。それでも気になる渋みは、渋みの多いへたの周辺や皮と実の間を切り取るとよいです。

柿に含まれる栄養

柿には昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるがあります。薬が乏しかった時代において医者が青くなる程ですから、柿にはすごいパワーが秘められているのです。

ビタミンC

体内に発生した活性酸素の増加を抑えて、免疫力強化が期待できます。「ラーゲンの生成を助けることも知られており、美白・美肌が気になる女性に嬉しい成分です。柿1個(中)で1日分のビタミンC 100mgを摂取できる計算になります。レモン1個分の果汁に含まれるビタミンCは15〜20mgなので、柿に含まれるビタミンCの多さがよく分かりますね。

β-カロテン

黄色やオレンジ色の色素に含まれる成分で、腸で吸収されてビタミンAに変わり、粘膜や皮膚を健康に保つ効果があります。ビタミンCと同じように、生活習慣病を引き起こす活性酸素を抑える抗酸化作用があります。

β-クリプトキサンチン

骨粗鬆症予防・発がん抑制・飲酒による肝機能障害予防・動脈硬化予防・糖尿病の進行や抑制など、たくさんの健康効果があるとして注目されています。

タンニン

柿の渋み成分、ポリフェノールの一種です。喉の炎症を改善してくれる「消炎作用」や、炎症を起こした血管を縮める「収れん作用」があり、血中のコレステロール値を下げて、動脈硬化や高血圧、心臓疾患、脳血管障害などを防ぐ作用もあります。二日酔いの原因はアルコールが分解代謝する際に生じるアセトアルデヒドという物質です。タンニンは血液中的アセトアルデヒドを吸着して体外へ排出してくれる作用があります。

カリウム

高血圧やむくみの原因となるナトリウムを排出する利尿作用があります。