

旬の果物も楽しもう

スーパーなどで果物売り場を見ていると、季節の流れを感じます。いちごの甘い香り漂う冬頃から、桃、すいか、柿、みかんなど旬の果物が並びます。一方で、キウイやバナナのように1年中見られるものもあります。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、食後やデザートに毎日食べたい食品です。今回は一部の果物ですが、旬や選び方、栄養成分、美味しい食べ方などをまとめました。果物を選ぶ際や食べる際に、ぜひ参考にしてみてください。

果物の1日目量は、約100～200g位で、80kcal程度。摂り過ぎると、中性脂肪や血糖値が高くなる可能性があります。



果物に含まれる主な栄養素

下記以外にも、カテキンやタンニンなどのポリフェノール類、色素成分のアントシアニンなど、果物には様々な機能性成分が含まれています。

- β-カロテン** ●皮膚・粘膜、目を健康に保つ ●免疫力の保持
- カリウム** ●体の余分な塩分(ナトリウム)や老廃物の排出を促す
- 食物繊維** ●血糖やコレステロールの吸収を抑える ●腸の蠕動運動を促し便通をよくする
- 葉酸** ●ビタミンB群の一種 ●赤血球の形成を助ける ●胎児の正常な発育をサポート
- ビタミンC** ●コラーゲンの生成 ●シミの原因となるメラニン色素の生成を抑える ●免疫力を高める
- ビタミンE** ●抗酸化作用が強く、老化防止や血行促進効果が期待できる

全体の3割が山梨産

桃(もも)

実が左右対称で甘い香りが漂っているもの。全体にうぶ毛があり、くぼみの周りが青くないもの。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1個(可食部160g)あたり
65kcal

特長的栄養素

- 食物繊維のペクチンとカリウムが豊富。血行促進作用のあるナイアシンも豊富。食物繊維 2.1g、カリウム 288mg、ナイアシン 1.0mg、ビタミンE 1.1mg

その他の成分

- リンゴ酸やクエン酸も含まれ、疲労回復効果が期待できる。
- 種に近い赤い部分は、抗酸化成分であるアントシアニンが豊富。同じ抗酸化作用をもつビタミンEや、皮の近くにはカテキンも含まれている。

保存法

- 熟す前のは常温保存。
- 熟した後は日持ちしないため、なるべく早めに食べる。

食べ頃

- 固くても柔らかくても、甘さそのものは同じ。果皮や軸のまわりの果皮に青みがなくなれば、熟している。

おいしい食べ方

- 冷やし過ぎると甘みが落ちるため、食べる直前に2～3時間冷やす。
- 枝の近くより、お尻部分の方が甘みが強いので、枝に近い方から食べると、甘みを感じられる。

ニュージーランドの国鳥キウイに似ていることから名前がついた

彌猴桃(キウイ)

産毛が隙間なく生えて、表面にしわや傷がないものがよい。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1個(可食部85g)あたり
45kcal

特長的栄養素

- 1個で1日に必要なビタミンCの2/3がとれる。(黄肉種は1個で1日分がとれる)食物繊維のペクチンや、カリウムが豊富。カリウム 247mg、ビタミンE 1.7mg、ビタミンC 59mg (黄肉種は 119mg) 食物繊維 2.1g (黄肉種は 1.2mg)

その他の成分

- 緑肉種の方は、黄肉種よりクエン酸やリンゴ酸が含まれ酸味が強い。
- ビタミンCは黄肉種に多く、食物繊維は緑肉種に多い。

保存法

- 追熟させるときは常温保存。
- 長期保存するなら、ビニール袋に入れて野菜室へ。りんごと一緒に袋に入れたら、エチレンガスによって早く熟す。

食べ頃

- 果実の頭とお尻の部分を持ち、上下から軽く押して弾力を感じたら熟している。

調理のコツ

- 皮近くにたんぱく質分解酵素のアクチニジンが多いため、肉と一緒に食べると、胃もたれを防ぐ。

日本では1980年代から本格栽培

藍莓(ブルーベリー)

青紫色が濃くハリがあり、粒がそろっていて、表面に白い粉(ブルーム)がついているもの。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1パック(可食部100g)あたり
49kcal

その他の成分

- 鮮やかな青紫色は、アントシアニンの色素成分。強い抗酸化作用があり、眼精疲労を予防する効果があるとされている。

特長的栄養素

- 抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンEが多く、老化防止に役立つ。食物繊維も豊富。βカロテン 55μg、ビタミンE 1.7mg、食物繊維 3.3g、カリウム 70mg。

保存法

- 密閉容器に入れて冷蔵庫に保存。傷みやすいため、すぐに食べる。

おいしい食べ方

- アントシアンは皮に多いため、皮つきのまま食べる。大粒の方が酸味が控えめ。

調理のコツ

- ブルーベリーの食物繊維と、ヨーグルトの乳酸菌で、整腸作用が期待される。

夏の果物の代表

西瓜(すいか)

軽く叩いたときの音がよく、縞模様ははっきりしているもの。カットしているものは、果肉が色鮮やかで果肉と果皮の境目がはっきりしているもの。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1切れ(可食部222g)あたり
82kcal

特長的栄養素

- 90%以上が水分。カリウムも多く、老廃物の排出を促す。β-カロテン 1843μg、カリウム 266mg、ビタミンC 22mg

その他の成分

- 皮と果肉の間の白い部分には、アミノ酸の一種であるシトルリンがたっぷり含まれ、血液の流れをよくする働きがある。
- 赤い果肉には、抗酸化作用のあるβ-カロテンとリコピンが含まれている。

保存法

- 丸ごとなら風通しのよいところに置く。
- カットしたものは、ぴったりとラップに包み冷蔵庫へ。

食べ頃

- 指で軽くはじき、軽やかな音がするものは熟している。
- 適度に冷やすと甘みが強くなるため、丸ごとなら2時間半、カットしたものは1～1時間半冷やすとよい。

おいしい食べ方

- 種がある中心部が最も甘く、果皮に近いほど糖度は低くなる。

調理のコツ

- ぶどうと合わせると、利尿作用のあるカリウムが多く含まれるため、相乗効果で浮腫みが解消される。

世界で最も生産量が多い果物

葡萄(ぶどう)

果皮の色が濃く、実にハリがあるもの。表面を保護する白い粉(ブルーム)がついているもの。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

巨峰10粒(可食部80g)あたり
47kcal

特長的栄養素

- ブドウ糖と果糖が多い。吸収されやすく、脳の唯一の栄養素で集中力を高めたい時にもよい。食物繊維のペクチンやカリウムも多い。食物繊維 0.4g、カリウム 104mg

その他の成分

- 赤い色素のアントシアニン(眼精疲労の軽減効果が期待されている)、苦味や渋みのカテキン、タンニンなど抗酸化作用のあるポリフェノールが多く、細胞の酸化を抑え、動脈硬化を予防する。

保存法

- 水分がついていると傷む原因になるので、洗わずビニール袋に入れて野菜室へ。

食べ頃

- 露地栽培のものは、茎の部分が枯れるまで置いておくと、さらに熟して美味しくなる。ハウス栽培のものは、購入後できるだけ早めに食べる。

おいしい食べ方

- つるに近い肩の部分の方が甘みが強いので、下部から食べると最後まで甘みを楽しめる。

調理のコツ

- 干しぶどうにすると、カルシウムは10倍、マグネシウムは約5倍にミネラルが濃縮する。

のどの渇きに潤いを与える

梨(なし)

横に長く、持つとずっしりと重みがあるもの。軸がしっかりして果皮の色むらがないもの。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1/2個(可食部150g)あたり
65kcal

特長的栄養素

- 水分が約90%、カリウムや食物繊維が多い。カリウム 210mg、食物繊維 1.4g、ビタミンC 5mg

その他の成分

- 梨のシャリシャリした食感は、石細胞によるもので、難消化性食物繊維が含まれる。
- リンゴ酸やクエン酸も多く、疲労回復に効果が期待できる。
- アスパラギン酸を含み、有害なアンモニアを体外に排出したり、疲労に対する抵抗力を高める。
- 清涼感のある甘さはソルビトールという天然成分で、整腸作用がある。

保存法

- ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

食べ頃

- 果皮が薄茶色⇒表面のざらつきがなく、なめらかになってきた頃。
- 果皮が黄緑色⇒黄色みが強くなってきた頃。

調理のコツ

- たんぱく質分解酵素が含まれ、調理前に肉に少し漬け込むと、柔らかくなる。
- 種のまわりは酸味が強いので、芯の周りは大きく取り除くとよい。

奈良時代から栽培。アジアやヨーロッパでもkakiで通じる

柿(かき)

色むらがなく、橙色が鮮やかで皮がツヤツヤして重さがあるもの、ヘタが緑色をしているものがよい。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1個(可食部160g)あたり
102kcal

特長的栄養素

- ビタミンCが1個で1日分を補える。抗酸化作用のあるβ-カロテンも多い。ビタミンC 119mg、β-カロテン 714μg、食物繊維 2.7g、カリウム 289mg

その他の成分

- 渋み成分のシブオール(タンニンの一種)は、アルコール分解作用がある。またカリウムも豊富で、これもアルコールの排出を助ける。
- オレンジの色素は、抗酸化作用をもつβ-クリプトキサンチンで、強い抗がん作用があるといわれている。

保存法

- ヘタの上に水で濡らしたティッシュペーパーをのせ、野菜室で保存。逆さに置くと熟すスピードを抑えられる。

食べ頃

- 黄色く色づいて、好みの固さになったら食べられる。

おいしい食べ方

- お尻が甘いので、縦割りにすると甘い部分が均一に行き渡る。

調理のコツ

- 干し柿にするとビタミンCは減るが、β-カロテンやカリウム、食物繊維などは増える。
- 「柿と大根のなます」などの酢の物にすると、お互いのビタミンCを損なわない。

●「たねなしぶどう」は、ぶどうの花を、ジベレリンという植物の成長ホルモン液に浸すことでできる。
●ジベレリンは天然に存在する物質のため、体への害はない。

人類が食した最古のくだもの

林檎(りんご)

軸がしっかりしていて皮の色が濃く、おしりのくぼみが深いもの。手に持ったとき、ずっしりと重みのあるもの。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1/2個(可食部180g)あたり
110kcal

特長的栄養素
● 整腸作用のある食物繊維(ペクチン、リグニン、セルロース等)とカリウムが多い。とくに皮に繊維が多い。食物繊維 2.5g、カリウム 216mg、ビタミンC 7mg

その他の成分

- 皮の赤い色素はアントシアニンで抗酸化作用があり、日光に当たると増える。
- 果肉にはカテキンやプロシアニジンなどの抗酸化物質が含まれる。
- 酸味はリンゴ酸やクエン酸によるもので、疲労回復効果が期待できる。

保存法

- 温度差で傷みやすいため、ビニール袋に入れて野菜室で保存。(エチレンガスを発するため他の果物や野菜と一緒に保存すると成熟を促す)

食べ頃

- 全体が赤くなり、お尻の部分の緑が抜けて黄色くなった頃。

おいしい食べ方

- お尻部分が最も甘いので、縦方向に少し切りをすると、甘みが均一になる。
- 切ったりんごは、果肉に含まれるクロロゲン酸が酸化して褐色になりやすいため、食塩水やレモン汁などに浸すと防げる。

実がぶどうの房のようにまとまってなる

葡萄柚(グレープ)

丸くハリがあり、ずっしりと重いもの。果肉がつまみやすいもの。おいしい。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1/2個(可食部130g)あたり
49kcal

特長的栄養素
● ビタミンCが豊富で、その吸収を高めるビタミンPとクエン酸も多い。果肉がピンク色のものは、抗酸化作用のあるβ-カロテンやリコピンが含まれる。ビタミンC 47mg、カリウム 182mg、β-カロテン 533μg(ピンク色のもの)

その他の成分

- 苦味は、フラボノイドのナリンギンやリモネンという苦味成分によるもの。ナリンギンには、強い抗がん作用や血栓防止作用があるとされる。

保存法

- 丸ごとなら、風通しのよい冷暗所か、ビニール袋に入れて冷蔵保存。
- カットしたものは、ラップして野菜室。

食べ頃

- 冷やし過ぎると、酸味が強く感じられてしまう。ジュースを飲む時も、少しお湯を加えて温めるのがおすすめ。

調理のコツ

- ビタミンCの多いグレープフルーツを、ビタミンEの多いナッツと組み合わせると、ビタミンEがCの働きを高め、シミやそばかす等を防いでくれる。

国内はフィリピン産が約9割

甘蕉(バナナ)

全体が黄色で、房の付け根がしっかりしていて、皮が丸みを帯びているもの。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1本(可食部126g)あたり
108kcal

特長的栄養素
● 食べるとすぐに糖質からエネルギーに変わる。オリゴ糖と食物繊維が豊富で、整腸作用がある。食物繊維 1.4g、カリウム 454mg、マグネシウム 40mg

その他の成分

- カリウム、マグネシウムなどのミネラル類とビタミンB群は果物の中でも突出して多い。
- ポリフェノールが多く、強い抗酸化力をもつ。

保存法

- 風通しのよい所につるして常温保存。冷蔵庫に入れると低温障害で黒く変色する。
- 皮をむいてラップで包んで冷凍してもよい。

食べ頃

- 表面に黒い斑点(シュガースポット)が出たら食べ頃。

おいしい食べ方

- 下側ほど甘みが強いので、皮をむいて上側から順に食べていくと、最後のひと口まで楽しめる。

調理のコツ

- ヨーグルトと組み合わせると、バナナに少ないカルシウムが補えると共に、オリゴ糖と乳酸菌で、整腸作用が高まる。

網目は、果皮がはじけたヒビが、かさぶた状になったもの

甜瓜(メロン)

持ったときに重みがあるもの。網目が細かく、盛り上がっているものがよい。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1/4個(可食部190g)あたり
80kcal

特長的栄養素
● 水分が多く、成分の約87%を占める。カリウムはすいかの3倍。カリウム 665mg、β-カロテン緑肉 266μg、赤肉 6840μg、ビタミンB1 0.10mg、葉酸 46μg

その他の成分

- 果肉の色が濃いものほど、抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれる。赤肉系のメロンに多い。
- 主成分は、果糖、ブドウ糖、ショ糖。すぐエネルギーとして利用される。糖質の代謝を促すビタミンB1も含まれ、より効率よく利用される。

保存法

- 丸のまま常温保存で追熟させる。
- カットしたものは、種とわたを取り除きラップで包み、野菜室へ入れて早めに食べる。

食べ頃

- 果皮を叩いて鈍い音がしたら食べ頃。または香りが高くなり、お尻の部分がやわらかくなる。

おいしい食べ方

- 冷やし過ぎると味が落ち、香りも飛ばす。約2時間前に切って冷蔵庫へ。
- 種の周りが一番甘い。

β-クリプトキサンチンの宝庫

蜜柑(みかん)

形が扁平で、へたの色が緑色、皮の色は濃く鮮やかで、均一なもの。触ったときにふかふかしていない方が美味しい。

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1個(可食部100g)あたり
45kcal

特長的栄養素
● 実のオレンジ色の色素成分β-クリプトキサンチンが豊富で発がん抑制効果が注目されている。また3個食べると、約1日分のビタミンCがとれる。ビタミンC 32mg、カリウム 150mg、β-クリプトキサンチン 1700μg、β-カロテン 1000μg

その他の成分

- 酸味成分のシネプリンは、脂肪の分解を促す効果があるとされる。
- 薄皮や白い筋には、ビタミンP(ヘスペリジン)が含まれる。毛細血管を丈夫にし、ビタミンCの吸収を助ける。

保存法

- 風通しのよい冷暗所で保存。箱入りの場合は、ふたを開けておく。(時々上下を入れ替えて、腐っていないかチェック)

食べ頃

- 早生(わせ)品種(10-11月頃収穫)は酸味が特徴なので、鮮度があるうちに、中生(なかて)(12月頃から収穫)以降は、追熟させると甘みが増す。

調理のコツ

- ビタミンCの多いものと一緒に食べることで、β-クリプトキサンチンとの相乗効果で、免疫力の強化や風邪予防効果が期待できる。

粒一つ一つが「果実」

苺(いちご)

ヘタが濃い緑色でみずみずしいもの、赤色が鮮やかでつぶつぶがはっきりしているものが良品

旬 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

6粒(可食部100g)あたり
37kcal

特長的栄養素
● ビタミンCと葉酸が豊富。10粒ほどで1日のビタミンCの必要量が摂れる。カリウムや食物繊維のペクチンも含まれる。ビタミンC 62mg、葉酸 90μg、カリウム 170mg、食物繊維 1.4g

その他の成分

- すっきりした甘さは、キシリトールという甘み成分による。
- 白いいちごは、アントシアニン(赤い色素はこれによるもので、老化防止や眼精疲労に効果が期待されている)の生成を抑えて作るもので、普通のいちごと同様に甘い。

保存法

- 水に濡れると傷みが進むため、洗わずに野菜室で保存。
- 買ってきたパックそのままを冷蔵すると、乾燥し劣化を早めるため、ラップをかけるか、タッパーに移し替えて保存。水分を保つため、砂糖をまぶして冷凍してもよい。

おいしい食べ方

- 食べる直前に洗ってヘタを取る。洗う前にヘタを取ると、ビタミンCが流れ水っぽくなる。
- 先端の方が甘みが強いので、ヘタの方から食べると口の中に甘みが残る。

果物の栄養素別含有量

カリウム、食物繊維、ビタミンCの含有量の多いものをグラフで表しました。カリウムは、腎機能に異常がある場合、摂取に制限が必要と考えられるため医師にご相談ください。



● 収穫時期の違いで、極早生・早生・中生・晩生と種類が分かれる。
● 極早生は酸味が強く、晩生になるほど甘さが増す。

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛(omotenashi@so.tohoyk.co.jp)へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合せください。また、お問合せ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者へ共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。
※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。