

今日も1日お元気で！

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
http://foo-df.com
Vol.202



旬を食べよう「柿」

～魅力一杯、秋の果実の代表～

秋の代表的な果物「柿」は栄養が豊富。この時期、近くのスーパーなど店頭に並ぶおいしいそうな柿、実に1000種類以上もあるのだとか。今回は健康にもよい柿についてお伝えしたいと思います。

★ 柿の特徴

柿の種類	特 徴
甘 柿	柿に含まれるタンニン（シブオール）が水に溶けないため渋みを感じず、甘味を感じる。
不完全甘柿	種の有無、種の多さがタンニンに影響し、渋みが抜ける柿をいう。渋抜きをしてから出荷している。
渋 柿	熟しても渋みが抜けないため、口に入れると唾液で溶け出てしまい、渋みを感じる。渋抜きをすることでおいしく食べることができる。

*タンニンとは、ポリフェノール的一种、苦みや渋み、色素成分。

★ 柿の種類

10月～12月頃に出荷が多い、主な柿の特徴についてご紹介します。

- ***富 有 柿**：一般的によく出回っています。食感がよく、甘味が濃いめの柿。光沢があり、ふっくらとした丸みのある四角い形をしています。
- ***次 郎 柿**：やや硬めで緻密な果肉で歯ごたえのある、あっさりした甘さの柿。四角い形をしています。
- ***種なし柿**：種がないため食べやすく人気があります。甘味が強く、果汁も豊富。平たくやや丸みをおびた四角い形をしています。

★ 柿の栄養

1個あたり200g前後の柿には多くの栄養成分が含まれています。特に注目すべきはビタミンB₆やビタミンC。ビタミンB₆は成人女性（30歳以降）の摂取目標量に匹敵、ビタミンCは1.4倍になります。食物繊維が豊富で便秘の改善にも役立ちます。

一方でタンニンのとり過ぎには注意が必要で、便秘気味になるといわれています。また糖質が多く含まれるため注意が必要です。

薬膳では、柿はからだを冷やすといわれています。甘くておいしい柿はつい食べ過ぎてしまいます。健康のためにも適量がいいですね。

100gあたり 柿の栄養成分比較（1個あたり200g）

食品成分	甘柿	渋抜き柿	干し柿
エネルギー	63kcal	59kcal	247kcal
たんぱく質	0.4g	0.5g	1.5g
炭水化物	15.9g	16.9g	71.3g
カリウム	170mg	200mg	670mg
β-カロテン	160μg	100μg	370μg
ビタミンB ₆	0.06mg	0.05mg	0.13mg
葉酸	18μg	20μg	35μg
ビタミンC	70mg	55mg	2mg
食物繊維総量	1.6g	2.8g	14.0g
糖質	14.3g	14.1g	57.3g

日本食品標準成分表 増補2023年より

柿羊羹



材 料 長さ12cm 半円 流し缶

柿（種なし）	1/2個	寒天	2 g
白あん	50 g	水	120ml
砂糖	小さじ 1		
レモン汁	小さじ 1		

作り方

- ① 柿は皮をむき、おろし器ですりおろし、砂糖とレモン汁を加えて混ぜておく。
- ② 鍋に寒天と水（100ml）を混ぜて火にかけてゴムベラで混ぜながら 1～2 分沸騰させる。
- ③ ②の火を止めて水（20ml）でやわらかくした白あん、①の柿を加えてよく混ぜ、水で濡らした型に流し入れる。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、柿羊羹を切り分ける。

*色鮮やかに仕上げるポイント

加熱すると青臭さが出て、黒くなってしまいます。すりおろした柿に砂糖とレモン汁を加え、加熱を最小限にすることで柿のおいしさを詰め込んだ羊羹を味わうことができます。