



健康と栄養だより



柿を食べて病気知らず!

柿は中国が原産で、日本で最も昔から食べられてきた果物です。「柿を食べると風邪を引かない」、「柿はビタミンAやCの宝庫」など柿の効用が様々知られています。ビタミンA・Cが多く含まれていると、粘膜が丈夫になり免疫力が高まるので風邪などの予防に役立ちます。日本人になじみの深い身近な柿を食べて、冬にかけて流行する病気を予防しましょう。

柿の渋み



甘柿、渋柿のどちらにも渋み成分の**タンニン**が含まれています。タンニンは植物に含まれるポリフェノールで、抗酸化作用や殺菌作用・血圧降下作用、便を硬くする働きがあります。

甘柿のタンニンは**不溶性**で、口の中で溶け出さないの渋みを感じません。渋柿のタンニンは水に溶け出す性質で、食べると口の中が渋くなります。渋柿をアルコールや炭酸ガスで処理すると、タンニンが不溶性に変化して口の中で溶け出さないの渋くなくなり甘味だけが感じられます。

お酒と柿



渋み成分のタンニンは二日酔いの原因物質のアセトアルデヒドと反応しやすく、結合して体の外に出す働きをします。お酒を飲む前に柿を食べておくと、胃の中でアルコールの吸収を抑えたり、豊富に含まれる**ビタミンC**が肝臓の解毒作用を助けます。

さらにアルコール分解酵素や肝臓機能を高めるアミノ酸なども含まれ、相乗効果で悪酔いや二日酔いを予防します。また**カリウム**も多いので塩辛いおつまみの塩分を体外に排泄して、血圧の上昇を抑えてくれます。



栄養が凝縮した干し柿



柿の皮をむいて冷たい風にさらすと表面に薄い膜ができて酸素を通さなくなり、中で発生したエタノールがタンニンと結合します。するとタンニンが不溶性に変化して、渋みを感じられなくなり糖質が増えるので甘みが増します。干し柿はビタミンCがかなり減ってしまいましたが、水分が少なくなった分栄養が凝縮されて**ビタミンA**や**食物繊維**含有量は増えてきます。柿の色素にはみかんに多い**β-クリプトキサンチン**が含まれており、鼻やのどの粘膜を強化して風邪を予防したり、強い抗酸化作用でがんの発生を抑える働きがあります。食物繊維も多くなり便秘予防やコレステロールの排泄に役立ちます。しかしカロリーが高く便を硬くするタンニンも含んでいるので、食べ過ぎると逆に便秘になる場合があります。

古川調剤薬局

大宮店 駅南店 宮崎店
小野田店 駅東店 鹿島台店

塩竈調剤薬局
多賀城調剤薬局



平成27年11月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美