

# 柿



柿は中国や日本など東アジアが原産で、ヨーロッパやアメリカには日本から伝わったために学名にも「kaki」と記されています。

品種も1000種近くあると言われています。

日本全国で収穫され、その品種も日本に古くから親しまれている柿には大きく分けると甘柿と渋柿に分けられます。

数多い柿の品種の中で、甘柿の種類は非常に少なく、20種類足らずしかありません。

甘柿の代表は富有柿。甘柿生産量の約80%を占めています。対する渋柿では、平核無が同じく80%を占めています。

## <有効成分と効用>

■柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く健康食品として非常に優れていると言われています。

■柿はビタミンAとCが豊富

どの品種にもペクチン、カロチノイド、ビタミンCを多く含みます。ちなみに、ビタミンCは柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいるそうです。

疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。

■柿は二日酔いに効果があると言われています

ビタミンCとタンニンには血液中のアルコール分を外へ排出する働きや副腎機能低下を防止する働きがあるそうです。また、酵素(カタラーゼ、ペルオキシダーゼ)がアルコールの酸化、分解を促ため、血中アルコール濃度の上昇防ぎます。まさに二日酔いにはもってこいの効果があるようです。

## <サツマイモと柿のサラダ>

■材料=2人分

さつまいも:1/2本(120g)、柿:1個、  
◎プレーンヨーグルト:大さじ2、◎マヨネーズ:大さじ1/2、  
◎レモン汁:小さじ1、◎メープルシロップ(蜂蜜):小さじ1、  
◎塩:少々、レーズン(お好みで):大さじ1/2、  
胡桃(お好みで):大さじ1/2

■作り方

- ①柿とさつまいもを1.5cm角くらいにカットします。
- ②さつまいもは水にさらした後 レンジ600Wで約3分加熱します。
- ③◎をよく混ぜ合わせておきます。
- ④柿とさつまいもを◎で和えて出来上がりです。
- ⑤レーズンや胡桃はお好みで。(なくてもOKです)



はしお元気村  
WELLNESS VILLAGE HASHIO

100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
60kcal	83.1g	0.4g	0.2g	15.9g	1.6g