

2月 おいしいえいよう

今回は子供から大人まで幅広く人気のある「いちご」についてスポットを当ててみたいと思います。1~5月にイチゴ狩りの時期ですが、本来の旬は4~5月です。ところが、一番売れるのがクリスマスのある12月。最近はハウス栽培で、年間を通して出回っていますが、やはり手ごろな値段になるのは、出盛りの1~2月です。

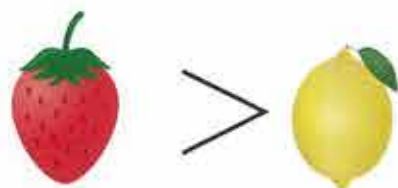
いちごは野菜？果物？



わたしたちが果実と思って食べている部分は、じつは花托（かた）の肥大したもので、本当の果実は、種のように表面に付いている小さな粒の部分です。いちごはバラ科の多年草ですが、甘いので果物として認識されていますが、草本性の植物なので、農学上では野菜とされています。

いちごの栄養

いちごにはビタミンCや葉酸が豊富に含まれており、ビタミンCに至ってはレモンを上回る量が含まれています。



ビタミンCの量

主な栄養成分（可食部100gあたり）

- ・ビタミンC・・・62mg
- ・カリウム・・・170mg
- ・カルシウム・・・17mg
- ・葉酸・・・90μg
- ・食物繊維（ペクチン）・・・1.4g
- ・キシリトール・・・350mg

果物・野菜の中でも特に多く含まれています。



いちごは鮮度が落ちると、肝心のビタミンCも損なわれてしまいます。色つやが良く、ヘタの部分がピンとしているものを選びましょう。

水洗いするときは、ヘタを付けたまま洗うことが重要で、ヘタを取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンCも水に溶け出てしまいます。

それぞれの成分はどんな働きをするの？

●ビタミンC

- ・美容効果。コラーゲンを生成するために必ず必要です。高い抗酸化作用でメラニンの生成を抑えてシミを予防する働きがあります。
- ・抗酸化作用が強く生活習慣病やガンの予防も期待されています。
- ・白血球を活性化させて免疫力を高めます。
- ・鉄分の吸収を助けます。

●カリウム

- ・高血圧の予防や改善。体内の過剰な塩分を外に出す働きがあります。
- ・むくみの予防や解消、腎臓の老廃物の排出を助けたり、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあります。

●葉酸

葉酸はビタミンB群の一種で赤血球の生産を助ける造血のビタミンです。

2002年から母子手帳にも葉酸に関する記載がされるようになりました。

赤ちゃんの新しい細胞が作られる妊娠期や授乳期のお母さんにとって必要不可欠だからです。

- ①赤ちゃんの発育を助ける。
- ②赤ちゃんに栄養を送る血液をつくる。
- ③母乳が良質になり、出もよくなる。などの効果が期待されています。

- ・赤血球の生産を助けるので、貧血対策だけでなく、冷え性対策にもなります。
- ・ストレスやうつのは軽減や脂肪燃焼の効果も期待されているので、妊婦さんだけでなく多くの人に摂取してもらいたい栄養成分です。

●食物繊維

いちごのペクチンは水溶性の食物繊維です。（不溶性食物繊維のペクチンもあります）

- ・コレステロール値を下げます。
- ・血糖値の上昇を抑えます。
- ・便秘や下痢を解消します。

●キシリトール

希少糖

- ・虫歯の発生を防ぎます。

いちごの甘味成分のキシリトールは虫歯を予防するガムなどに使用されるように虫歯の発生を防ぐ効果があると期待されています。