

## 和歌山特産の柿を食べよう



和歌山は、果物王国といわれていますが、春夏秋冬それぞれにおいしい果物が収穫されています。秋の果物の代表として柿があります。和歌山県の柿の収穫高\*は、42,000t（令和4年）で、全国で1位です。

それでは、柿の効用をみていきましょう。

まず、ビタミンCが豊富に含まれています。100g 当たり、70mg 含まれています。ビタミンCは、水溶性のビタミンで、コラーゲンの生成に必要であり、抗酸化作用があります。

次に、β-カロテン当量で、100g 当たり 420μg 含まれています。β-カロテンは、体内にビタミンAに変換されます。ビタミンAは、皮膚・粘膜の健康維持に必要で、欠乏すると皮膚や粘膜が乾燥し、細菌などに感染しやすくなります。これから寒くなっていきますので風邪予防になります。

また、カリウムは、100g 当たり 170mg 含まれています。カリウムは、高血圧の予防に役立ちます。

さらに、食物繊維は、100g 当たり 1.6g 含まれています。食物繊維は、便通を促し、腸内環境を整えるのに役立ちます。

栄養価が高い柿を使った簡単な副菜をご紹介します。脂肪燃焼促進、高血圧予防、血糖値上昇防止等の効果があるといわれるりんご酢を用いて、本みりんであっさりしたやさしい甘酢で作っています。

\* [https://www.maff.go.jp/kinki/toukei/toukeikikaku/yotei/pdf/04\\_kazyu\\_kaki.pdf](https://www.maff.go.jp/kinki/toukei/toukeikikaku/yotei/pdf/04_kazyu_kaki.pdf)

## ●柿なます（2人分）

大根	100g
食塩	小さじ 1/6（1g）
柿	50g
りんご酢	大さじ 1（15g）
本みりん	大さじ 1（18g）
食塩	小さじ 1/12（0.5g）

- ① 大根は、千切りにして食塩を振って、10分程おく。
- ② 柿を千切りにする。
- ③ ボウルにりんご酢、本みりんを入れて電子レンジで30秒（500W）加熱する。食塩を入れて混ぜる。
- ④ ①を絞り、③に入れて混ぜ、②を入れて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

## ●栄養価（1人分）

エネルギー	: 47kcal
たんぱく質	: 0.3g
脂質	: 0g
炭水化物	: 9.1g
食物繊維	: 1.1g
食塩相当量	: 0.5g



公益社団法人 和歌山県栄養士会 栄養・ケアステーション  
管理栄養士 森岡 美帆  
(和歌山信愛女子短期大学生活文化学科食物栄養専攻准教授)