

柿の秘密山新聞

2013年
10月7日 曜日
発行所
對野裕己

柿は果実の宝石!!

柿食えば鐘がなるなり法隆寺といふ句で有名な柿です。柿はたまたまおいしいうで著名な柿です。柿はビタミンCやカロテン、糖質が豊富で、免疫力を高め、老化を防ぎ、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。また、利尿作用があり、血中のナトリウムを排出し、高血圧の予防に効果的です。柿は果実の宝石といわれ、その栄養価の高さから、健康維持に欠かせない果実の一つとして注目されています。



Ka ki ▲
これが柿の姿だ！
まてました

柿市の秘密講座

この講座は柿のことを知りつくしたり、柿氏がK君と一諸柿のことに教えてくれる講座です。

柿氏) K君、今日テーマは柿の栄養成分がどれくらいあるか知っていますか？
K君) え、と……、まあビタミンCやA、カロテン、糖分です。

柿氏) モンハン大正解。柿は果実類の中でも栄養価が特に高いんだ。たけな干柿にするとビタミンCがぬけちゃうけど、もうそう、今最近100ウイルスが流行しているよ。実は柿は100ウイルスを予防する効果があるんだよ。

K君) え、そんなんですか！
柿氏) うん、実際にスプレーや石けんなど実用化されているんだよ。

K君) そうなんですか、じゃあ僕も急いで買わなくちゃ。
柿氏) ほんとうにありがとう。
END

後書き

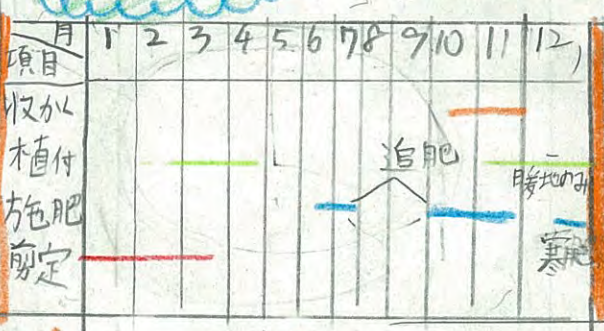
最近、100ウイルスやインフルエンザの流行で大変なことになると思います。僕は干柿で予防したいなと思います。読者の皆さんはどのようにして予防しますか？



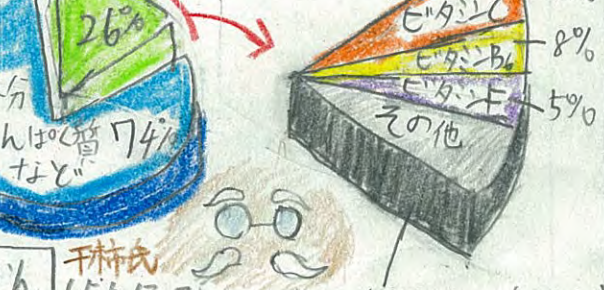
科学技術庁資源調査会編 日本食品標準成分表より

品名	Atok (W)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	糖質 (g)	カロリー
柿	65	0.03	0.02	70	0.4	60
温州柿	65	0.10	0.04	35	0.3	44
ハツハ	15	0.04	0.04	10	0.3	87
レモン	-	0.06	0.03	90	1.2	37

甘柿の栄養成分表



カキの成分



本州へ九州、中国に自生するカキ科の落葉高木。葉は広楕円形で、長さ7~17cm。花は淡黄色で5~6月に咲く。カキ属植物は約500種ともなるといわれています。古くは日本は7世紀頃にはすでに栽培されていたようです。現在は約300種が栽培されています。

柿氏の必殺ポイント

Q おいしい柿の選び方は？
A 形が整っていて、皮が赤か緑色の皮に黄色い部分がある。
Q 今人気のカキは？ 注目!
A 完全甘柿で、果実が非常に大きい、大秋という品種。

柿羊かん 柿氏 (鉄分、マグネシウム、カルシウム、ビタミンC、ビタミンEなど)