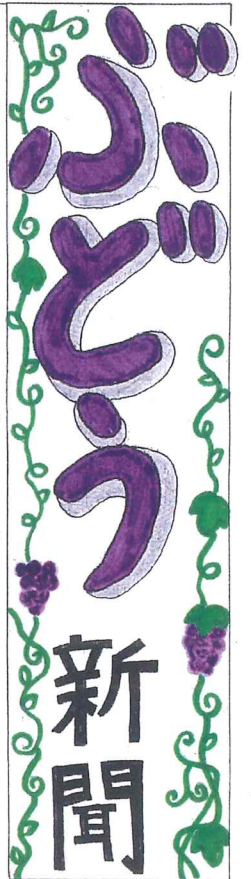


ぶどうにはたくさんの健康効果がある

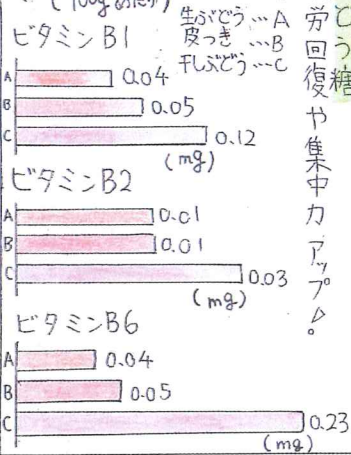
私は、ぶどうが大好きなので、も、ぶどうのことも知りたいと思います。調べてみた。



発行者
旭小6年
瀧澤美羽

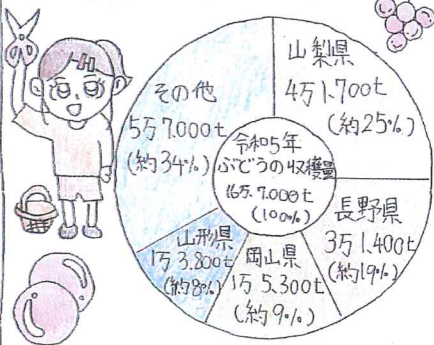
主な栄養素

〔ぶどうと干しぶどうの各種ビタミンかんゆう量比較 (100gあたり)〕



- ・ビタミンC
コラーゲンの生成を助け、肌の健康に役立つ。
- ・ビタミンB (特に多くふくまれる) 早く疲労回復することが出来る。
- ・ポリフェノール
し外線やストレスから身を守るために作り出す物質。
- ・アントシアニン
ぶどうの皮に多くふくまれる。
- ・レスベラトロール
ぶどうの皮や種に多くふくまれ、生活習慣病の予防に効果がある。
- ・食物せんい
皮に多くふくまれ、便通を整える。
- ・カリウム
むくみの軽減や血圧の調整に役立つ。
- ・ぶどう糖
疲労回復や集中力アップ。

他のくだもの比べて、収穫量が少ないのが少し残念でした。



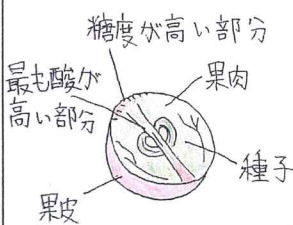
- くグラフから分かること
- ・ぶどうの収穫量は、山梨県と長野県が一番多いことが分かる。
 - ・岡山県と山形県は、あまり大差はない。
 - ・山梨県は、山形県の2倍以上ある。

収穫量は第一位は、山梨県

ぶどうの生産量は、世界一は中国です。

甘みの秘訣!

- ・光合成と日照時間
ぶどうは、光合成によって糖分を作り出すため、日照時間が長いほど多くの糖分が生成される。
- ・昼夜の寒暖差
昼間に生成された糖分は、夜間の気温が低い消費されず、寒暖差が大きいほど、より甘みが増える。
- ・水分管理
収穫時期に雨が少なく、糖分が濃くなる。



果実の水分せじ、糖分の濃度、糖度の違い、糖分の種類、ぶどうの甘みには主に果糖とぶどう糖によるもの、他の果物と比べても糖分が多め。

ぶどうの種類

プチ情報

ぶどうの種類は、まだたくさんあり、大きく三つに分けられる。

1. 黒系
2. 赤系
3. 黄緑系

・デラウェア
・クインシーナなど
・シャインマスカット
・マスカット・オブ・アレキサンドリア など

安く買うためのコツ。旬の時期を狙う。九月～十月は、最も市場に出回るため、価格が安定しやすい。

種ありぶどうの作り方
より深いコクと甘み、しつかりした食感。

種なしぶどうの作り方

- 1回目、花がさく時期にぶどう全体(または花も)にジベレリンという植物ホルモンを散布し、液にひたす。
- 2回目、約10日後、もう一度ジベレリン液にひたす。



特長
・食べやすい、太ったぶどうは、糖度が下がる。

人気品種
一位、シャインマスカット
二位、きよほう
三位、ピオーネ
四位、ナガノパール
五位、デラウェア
六位、クインシーナ