



かけはし

令和6年11月（第8号）

公益財団法人 豊島修練会

事務局：成美教育文化会館（内）

TEL: 042-471-6600 FAX: 042-473-4590

HP「成美教育文化会館」で検索

柿を食べて、健康に過ごしましょう

柿は、秋を代表する果実で、ビタミンCはレモンよりたくさん含まれています。果物屋で売られている普通の大きさの柿1個で、大人が一日に必要なビタミンC100mgは、十分にとれてしまいます。

ビタミンCがどれくらい含まれているかというCMでは、「レモン〇個分」という言葉をよく使います。レモン1個には100mgのビタミンCが含まれていますが、これは丸ごと食べた場合の数字です。果肉や皮をかじることより絞った果汁だけを使うことが多いので、農林水産省推定ガイドラインでは、レモン1個分のビタミンCは20mgと換算することになっています。柿のビタミンCは、レモンの数倍あるのです。



ところで、ビタミンCは酸っぱいというイメージがあります。しかし柿の実や野菜のブロッコリーを酸っぱいと感じることはありません。レモンの酸っぱさはクエン酸によるもので、ビタミンCの酸っぱさではないのです。純粹のビタミンCをたくさんなめると、少しは酸っぱさを感じますが、柿に含まれる程度では味覚に影響する酸っぱさにはなりません。「ビタミンC」＝「酸っぱい」となったのは、昔の大航海時代、航海中のビタミンC不足から起きる壊血病を防ぐには、レモンやオレンジなどを食べればよいということ、人々が経験的に知っていたからです。色も純粹なビタミンCは白色ですが、ビタミンCをうたった商品には黄色い色をしたものが多いです。テレビやチラシ広告で、ビタミンCの色を黄色と表現するのは、それがレモンなどの黄色い果物に多く含まれているからです。

また、ほとんどの動物はビタミンCを体内で合成できるので、外から補給する必要はありません。人間やサル、モルモットなど限られた動物だけがビタミンCを必要としているのです。

柿には、ビタミンCだけでなく、健康に有益な成分がいろいろ含まれていて、風邪、脳卒中、高血圧、癌、糖尿病などの病気に対して予防効果があります。柿を食べて、冬を健康に過ごしましょう。（T.Y.）



一字荘（山）

「豊島修練会」または「成美教育文化会館」の検索で、海の家（千葉県勝浦市鵜原にある至楽荘）、山の家（長野県茅野市宮川にある一字荘）、教育会館（東京都東久留米市にある成美教育文化会館）の利用に関する情報が閲覧できます。



至楽荘（海）