栄養科からの **栄養ひとこと便 ７月号** No.229

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします

今月のほっと情報は「 **桃** 」のお話です。

全国の遺跡から種が発見されていることから、弥生時代には食べられていたと考えられています。

特徴

日本の桃は山梨、福島、長野、山形、和歌山県の順に多く収穫されており、この５県で全国の８割を占めています。

また果肉の色で主に２種類に分けられます。

- 白桃系：大玉で果肉は軟らかく、生食に適した甘くてジューシーな食感です。
- 黄桃系：果肉がかためで主に缶詰などの加工用として栽培されます。濃厚な味わいです。

皮のむき方

色々な方法がありますが、ここでは無駄の少ない「アボカド法」を紹介します。

①皮のくぼみに沿って、種まで届くよう、包丁を深く入れます。

②両手で握り、一方を回すようにひねって、２つに分けます。種はスプーンで取ります。

③皮をむいて果肉を食べやすいようスライスしてお皿に盛りつけます。

栄養成分

水分が89%を占め、果汁たっぷりですが栄養豊富な果物です。

- 食物繊維：水溶性と不溶性の両方を含み、便通促進、コレステロールや老廃物の排出に効果的です。
- カリウム：ナトリウムの排出を促し、血圧を下げる効果があります。
- カテキン：ポリフェノールの１種であり、抗酸化作用により老化防止が期待できます。
- ビタミンＥ：抗酸化作用があります。

選び方と保存法

甘い香りがあり、皮のうぶ毛がきれいなもの、傷やあたりのないものを選びましょう。

熟してないものは常温で追熟し、食べる寸前に冷やすことで味がおちることを防ぎます。

※病態によりカリウム・糖質制限など食事に制限のある方は食べる量に特にご注意下さい。

南大阪病院　栄養科