

## 献立ひとくちメモ

10月8日(木)



柿のお話です。

柿の旬は10月から11月ごろで、カキノキ科の果物です。歴史が古い果物で、中国などの東アジアが原産です。アメリカやヨーロッパなどでも栽培されていますが、甘い柿は日本のみです。柿の種類は大きく甘柿と渋柿に分けられ、温かい地方では甘柿、寒い地方では渋柿が育ちます。最近では品種改良で、種なしの柿が増えてきました。

昔から「柿が赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど、豊富な栄養素を含んでいます。ビタミンCやビタミンA（カロチン）が多く、肌や皮ふの健康を保つはたらきがあります。特にビタミンCはみかんの2倍も含まれており、風邪やウイルス予防に最適です。