献立ひとくちメモ　10月20日（金）

柿のお話です。

柿の旬は１０月～１１月頃で、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。今日の柿も種がなく、とても甘いです。

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（カロテン/カロチン）が多く、私たちの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。