

疲労回復、眼精疲労
回復、高血圧予防、
動脈硬化予防、心筋
梗塞予防、ガン予防

ぶどう



ぶどうの栄養と効能

ブドウの皮には、眼精疲労や活性酸素の除去に効果があるとされる「アントシアン」が多く含まれます。

アントシアンはポリフェノールの一種で悪玉コレステロールの発生を防ぎ血液をきれいにする働きがあるとされています。

そのため動脈硬化やがん予防にも期待ができます。デラウェアなどの赤いぶどうには、発がん抑制作用を持つと言われる「レスベラトロール」というポリフェノールも含まれます。

また、果実に多く含まれるブドウ糖や果糖は疲労回復に効果があるので暑い夏のエネルギー補給に最適です。

保存方法

ぶどうは日持ちしないので、なるべく早く食べるようにしましょう。果皮についた白い粉（ブルーム）鮮度を保つ役割を持つため食べる直前まで洗い流さないこと。なお、ブルームは食べても大丈夫です。

少しでも長く保存したい場合は、ハサミで一粒ずつカットして保存用袋や密閉容器に入れて冷蔵しましょう。カットする際は、ぶどうの軸(小果柄)を少し残しておくのがポイント。粒にふたをしておくことで水分の蒸発を防止でき、鮮度が保たれます。冷凍する場合もこの状態で保存するのがおすすめです。

美味しい食べ方

ぶどう一房のなかでは下の部分よりも上の部分の方が甘くなる傾向があります。

そのため、食べる際は下から上に向かって食べて行くと、甘みが強くなっていくので最後まで美味しく食べられます。

見分け方

皮……張りがある、ブルームがある
軸……太くて青い
色……全体が色づいている

豆知識

ブルームとは、水分の蒸発を防ぐために果皮についている白っぽい粉のことです。この白っぽい粉がまんべんなくついているぶどうが鮮度のよい証拠です。

ぶどうは世界中で一番生産されている果物で、ヨーロッパではその栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれています。

ぶどうは特に皮と果実の間にポリフェノールが多く含まれています。そのため、美容などを気にする方は皮も一緒に食べるとういいます。

