

栄養満点！

10月26日は柿の日



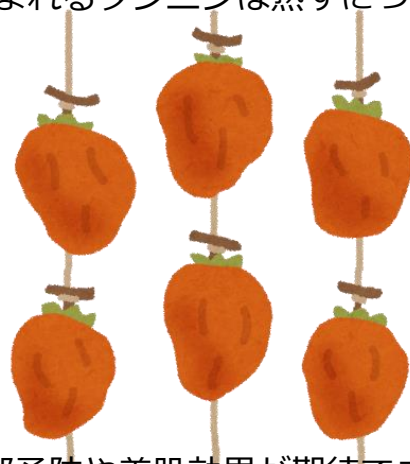
柿の歴史

柿は縄文、弥生時代の遺跡からも出土し、『古事記』や『日本書紀』にも登場し、和歌や俳句にも詠まれ、**日本の秋の果物**として古くから親しまれています。平安時代にはすでに干し柿も作られていました。

意外にも甘柿が見つかったのは鎌倉時代に入ってから。1214年に王禅寺（神奈川県）の山中で自生しているものが偶然発見され、のちに広く浸透しました。

柿の渋み

柿の渋さは、渋み成分『**タンニン**』によるもの。タンニンが口の中で溶けると渋く感じます。甘柿にもタンニンは含まれていますが、甘柿に含まれるタンニンは熟すにつれ口の中で溶けにくくなるため渋く感じないのです！



柿の栄養

柿が赤くなると医者が青くなる

ビタミンC、ビタミンA、カロテン、糖質に富み、風邪予防や美肌効果が期待できます。また、柿を食べると体を冷やすと言われていますが、柿は果実類の中でも栄養価が特に高く、実際は体を冷やしません！

水飲むが如く柿食ふ酔のあと

アルコール分解作用のあるタンニン、利尿作用のカリウム、酸化還元作用のビタミンCの3つの栄養素の相乗効果で二日酔いにも効果的！！