

シャインマスカット

シャインマスカットの旬

8月中旬(7月~12月頃までがシーズン)



特徴

- 種がない
- 皮つきで食べられる(洗みが少ない品種)
- 他の葡萄種と比べても**甘く**(糖度 20 度以上!) 香りも**強い**
- **カロリー**が少ない(他の葡萄種と比べた場合)
- 表面についている粉(果粉)は、糖分やミネラル

豊富な栄養素

- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 食物繊維
- ナトリウム
- カリウム
- カルシウム



- ビタミン B1
 - ・消化吸収を促進
- ビタミン B2
 - ・栄養を分解しエネルギーにする補助 肥満予防にも
- 糖質(ブドウ糖)
 - ・砂糖などを使ったお菓子より**太りにくく**エネルギーになりやすい
- ポリフェノール(アントシアニン)
 - ・**認知症予防**にも効果あり 脳みそのごみを掃除してくれます。
 - ・ワインをよく飲むフランス人は**虚血性心疾患が少ない**のもアントシアニンのおかげ

抗酸化作用

シャインマスカットには、抗酸化作用の高い食品で美容に良いとされています。

- 人間の体を酸化させて老化を進めているのが「**活性酸素**」
体の老化の原因物質です。
- その「**活性酸素**」を抑える働きが「**抗酸化作用**」です。
体のメンテナンスを行います。

