

# 栄養科 たより

## 秋の味覚 ぶどう



### 世界で見るぶどう

ぶどうは約1万種類あり  
世界では3番目に多く  
栽培されている果物です。  
ワイン用としても  
栽培されています。

### 日本では？

日本では巨峰やデラウェアが  
多く栽培されていますが、  
新しい品種も誕生しており  
“ナガノパープル”  
“シャインマスカット”  
などの大粒・薄皮・種なしで  
丸ごと食べられる品種が  
人気です。

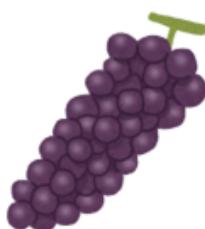
### ムラサキ色の栄養素

ぶどうには“アントシアニン”という色素成分が  
含まれており、抗酸化作用があるため  
生活習慣病の予防が期待されます。

アントシアニンは、巨峰やピオーネなどの  
濃いムラサキ色の色素に多く含まれています。

栄養面を考えると、皮ごと食べるのがベストです！

(食べにくい場合はムリせずに...)



### 食べ過ぎは禁物です！

すばやく吸収される糖質（ブドウ糖）が多いため、  
血糖値が上がりやすく、食べ過ぎには注意が必要です。  
巨峰などの大粒のものなら10粒を目安にしましょう。