

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。