

ゆず

Nutrition News 12月



◎ゆずの歴史と生産地について◎

ゆずはミカン科ミカン属の果実です。原産地については中国の揚子江上流といわれており、日本へは飛鳥時代から奈良時代にかけて伝わったといわれています。国内で生産が拡大したのは1960年代からで、現在では四国地方の高知県、徳島県、愛媛県の3県が国内生産量の約8割を占めています。なお、2011年の東日本大震災を契機に、東日本の岩手県陸前高田市でも地域に生息しているゆずのポテンシャルの高さに着目しはじめ、「北限のゆず」という名前でブランド化しようという活動が行われるようになりました。

◎ゆずの香り成分について◎

ゆずは適度な酸味や苦味、さらに豊かな香りが特徴的な果実のため、特に冬期の料理によく用いられます。又、飲料や冷菓、和洋菓子などに取り入れられることも多く、抹茶などととも和テイストの代表として欠かせないものとなっています。ゆずの果実は種が多く甘みが少ないため、そのまま食べて楽しむということは少ないですが、やはり、ゆずと言えばその香りです。そこで、今回はゆずに含まれる香り成分に着目して紹介させていただきます。

ユズノン：黄色い皮の部分に含まれるゆず特有の香り成分です。この香りは減塩をする際にとっても効果的で、例えば和え物にゆずの皮を加えたり、焼き魚などにゆずの果汁を絞ったりすることで、少ない塩分でも物足りなさを感じず摂取できるためおすすめです。また、リフレッシュ効果や集中力を高める効果などもあるため、疲れがたまっている時やストレスを感じた時などにゆずの香りを嗅いでリラックスするのもおすすめです。

リモネン：柑橘類に共通して含まれる香り成分ですが、レモンよりもゆずの方が多く含まれています。リモネンの香りには交感神経の働きを活性化し、脂肪の分解を促進させる効果があるといわれています。また、この香りを嗅ぐことで食欲を抑える効果があるといわれているため、料理にゆずなどの柑橘類を加えたり、もう少し食事を食べたいと思った時に柑橘系のハーブティー（※無糖）などを飲むことも、食べすぎ防止に繋がります。

シトラール：柑橘類に共通して含まれ、リモネンと同じく交感神経の働きを活性化する効果の他に、抗菌・抗ウイルス作用もあるといわれています。そのため、一般的な感染予防策であるうがいや手洗いに加えて、柑橘類を摂取する、もしくは柑橘類の香りを嗅ぐという方法も取り入れることで、予防効果を高めることが期待できます。