

いちご

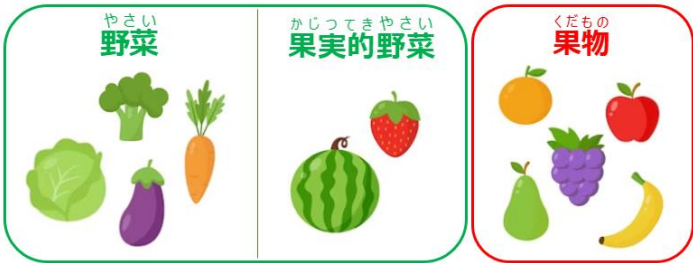
Nutrition News 1月



いちごの本来の旬は春～初夏ですが、ビニールハウスなどで人工的に春の環境をつくる促成栽培が普及したことで、いちごの需要が高まるクリスマスなどにあわせて出荷時期を早めるようになりました。

◎ いちごは果物？野菜？ ◎

農林水産省では、「果樹」は概ね 2年以上栽培する草本植物及び木本植物であり、果実を食用とするものと定義しています。しかし、いちごは一年以内に収穫される草本植物のため、上記には当てはまらず野菜に分類されます。しかし、普段の生活で、いちごは果物と同じように扱われることから、「果実的野菜」とも呼ばれています。このように、いちごは園芸学や農林水産省の分類において野菜(果実的野菜)に含まれますが、糖質が高く、日本食品標準成分表(2020年版)でも果物と同様な扱いがされているため、食べすぎには注意が必要です。



◎ いちごにあるつぶつぶの正体 ◎

いちごの表面にあるつぶつぶを種だと思っている方は多いと思いますが、実はこのつぶつぶの正体はいちごの果実で、いちごの果実だと思っていた甘い赤みのある部分は「偽果」と呼ばれる莖のような部位です。この果実部分はいちご特有のプチプチした食感のほかに、甘くて美味しいいちごを見分ける際にも有用で、つぶつぶの色が緑色ではなく赤色のいちごの方が甘みは強いとされています。

いちごの断面をよく見ると、果実(つぶつぶ)の1つ1つに「維管束」と呼ばれる養分を運ぶ管がとおっているのが分かります。



◎ いちごの栄養成分について ◎

いちごにはビタミン C が豊富に含まれ、標準的な中粒サイズを 5-6粒食べると 1日に必要なビタミン C を概ね摂取することができます。また、ビタミン B群の一種である葉酸や、食物繊維なども比較的多く含まれています。その他、いちごの赤い色素成分であるアントシアニンには眼精疲労や視力の回復させる効果があると言われており、さらに活性酸素を減らしてがん予防にも効果があると言われています。このアントシアニンについては、赤みが濃いほど多く含有されており、白いいちごなどでは含有量が少なくなっています。

