

ぶどう

Nutrition News 10月



◎ぶどうの代表的な品種紹介◎

日本では生食用として60種類以上が栽培されており、最も大きい面積で作られているのは巨峰です。

ぶどうは色味（黄緑系、赤系、黒系）で分類できるため、それぞれについて代表的な品種を紹介します。ちなみに、色の違いはアントシアニンという色素の蓄積によるものです。

【黄緑系】

- ・ナイアガラ：糖度が高く、果汁が豊富で特有の芳香がある。
- ・シャインマスカット：糖度が高く、酸味は少なめ。種無しで、果皮が厚くなく渋みがないため皮ごと食べられる。

【赤系】

- ・デラウェア：実は小粒で強い甘みと酸味のバランスがいい。
- ・赤嶺：果肉は歯切れが良く、甘みが強く、ほどよい酸味がある。

【黒系】

- ・巨峰：そのおいしさから「ぶどうの王様」と称される。果肉は甘みが強く、豊かなコクが特徴。
- ・ピオーネ：甘みと酸味のバランスが良く、上品な風味。



黒系「近づくほどアントシアニンが多い」

農林水産省 ホームページより引用・一部改変

◎ぶどうに含まれる栄養について◎

ぶどうは栄養が豊富で欧州では「畑のミルク」と表現されます。ぶどうには、ブドウ糖や果糖など体に吸収されやすい糖質が多く含まれており、活動時などには速やかに体のエネルギー源となります。また黒や赤系の皮には上記で説明したポリフェノールの1種であるアントシアニンが豊富に含まれており、がん予防効果や抗酸化作用、視機能改善作用、血小板凝集阻害作用などがあるとされており、通常ぶどうは皮を剥いて食べるイメージが強いと思いますが、近年では皮ごと食べられる品種のぶどうがいくつも誕生しており、ぶどうの皮に含まれるアントシアニンや食物繊維などの栄養素を無駄なく摂取することができます。また、生のぶどうよりも比較的購入しやすい干しぶどうを間食として取り入れるのも皮ごと摂取できて良いと思いますが、商品の中には砂糖を添加しているタイプもあるため注意が必要です。

農林水産省 ホームページより引用



雑学編：最も高級なぶどうって何？

石川県の高級ぶどうである「ルビーロマン」という品種が最も高く、1房が数万円で販売されていることが多いです。また、金沢市中央卸売市場の初競りでは1房が100万円以上の値で落札されることもあります。

