

柿の栄養と優れた効果！ 柿に含まれる意外な栄養素？ 171002

[出所] <https://ryoko-club.com/food/persimmon-calorie.html> (人生 100 年時代 健康で長寿を願う会資料 No3)



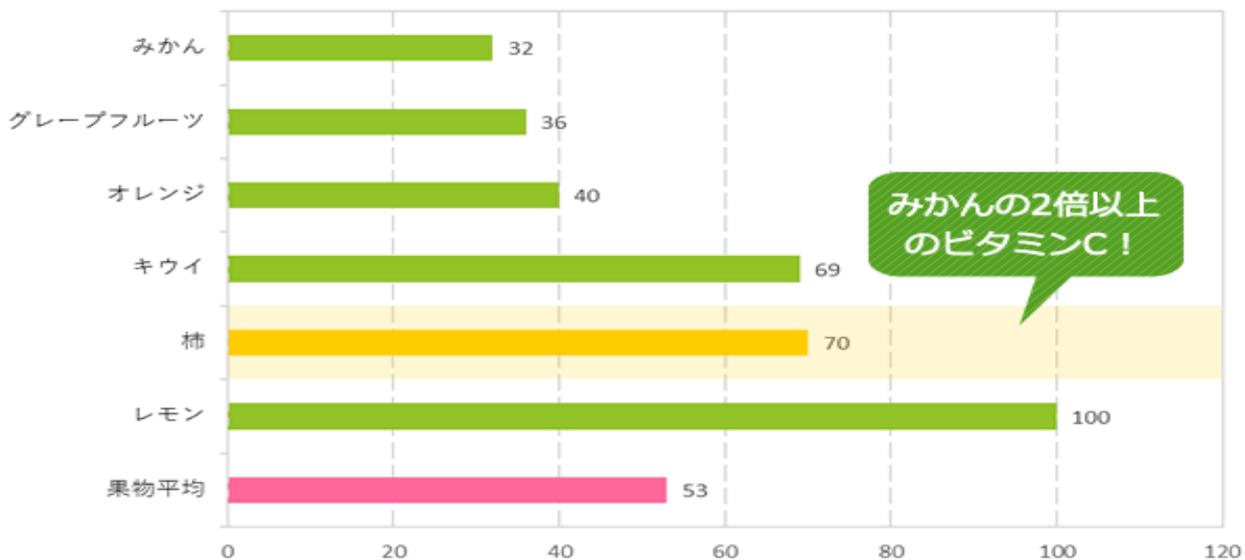
柿に限らず食品の栄養と効用は、最近の研究成果により、元来のイメージ(正しくない常識)と実際の食品の栄養価が異なることが多くある。

柿もそんな食品の一つ。
渋柿と甘柿の違いについて、先ずはご紹介。

柿は ビタミン C がトップクラス！
1 個で 1 日分のビタミン C が摂れる

柿と主な果物のビタミンC含有量の比較

単位：mg



「日本食品標準成分表 2015」より抜粋 (可食部 100g あたり)

柿で注目すべき栄養素は ビタミン C。 ビタミン C 含有量 は 果物の中では トップクラス。

柿は、100g あたり 70mg のビタミン C を含み、ビタミン C が豊富なイメージをもつ。

柿は、みかん、グレープフルーツ、キウイ よりも ビタミン C を多く含んでいるのは驚き。

ビタミン C の 1 日の 摂取目安は ①成人男性 90mg、②成人女性 75mg、

柿 1 個～半個 ほどで 1 日に必要な ビタミン C は、摂れる。

また、柿の葉茶 にも ビタミン C がたっぷり 含まれており (近在農家では好んで茶葉を飲んでいる)。

柿に含まれる ビタミン C は、副腎皮質ホルモンの合成を促し、ストレス対策にも一定の効果あり。

また、ビタミン C には 強い抗酸化作用 があるので活性酸素を取り除き、老化防止の役割も期待できる。

注目の栄養素 **タンニン** - 柿で 老化防止や二日酔い防止 を！

柿の栄養素で、次に注目すべきは **タンニン**。

タンニンとは、**ポリフェノール** の一種で、強い**抗酸化作用** を持つ栄養素。**柿の渋みの元**となる成分。柿に含まれる**タンニン**には、強い**抗酸化作用** があり、**老化防止** や**動脈硬化の予防**に抜群的効果あり。また、**タンニン** には殺菌・消臭効果があるため、**虫歯や口臭の予防**にも役立つ。アルコール分解作用 もあり、**二日酔い**にも効果的。

カリウムも豊富に！ 利尿作用、血圧を安定、むくみの解消

柿には **ミネラル**の一種である **カリウム** も豊富に含まれており、細胞内の 水分量を調整する栄養素。柿に含まれる**カリウム** には、**血圧を安定** させたり、**むくみを解消**する効果、筋肉の収縮を正常に行う。ただし、**腎臓系統** の病を持つ方には、**すすめられない**。

柿には **βカロテン**も含まれる - **がん**予防、夜盲症の予防

βカロテンは、カロテノイドに分類される栄養素で、植物に含まれる **オレンジ色**や**黄色**の色素成分。

柿の**オレンジ色** は **βカロテン** の色素。

βカロテン には、**抗酸化作用** があり、**老化防止** や **がん**予防 に効果的。

また、**暗い場所**で視力が低下する **夜盲症** の **予防・改善**にも効果あり。

渋柿 と **甘柿** の違いは？

柿は **1,000 以上**の種類 があり、大別すると **渋柿** と **甘柿** に分けられる。

渋柿 は、果実が熟したときにも、**渋み**が残り、**元々の柿**は**全て渋柿** であったとのこと。

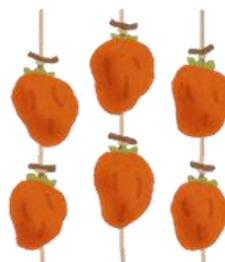
甘柿は、**渋柿**が **突然変異した種**で、熟す前は渋いが、熟したときに **甘み**が強くなる品種。

渋柿は、**渋み**が強いため、**渋抜き** (**干し柿**にする) をして食べると、**カロリー**が **4 倍以上**になる。

ちなみに、**甘柿** と **渋抜き柿** の栄養を比較すると、

甘柿 の方が、**ビタミン C** が **やや多く**、**渋抜き柿** の方が **カリウム**が **やや多く**含まれてる。

★生の柿の糖質は **低く**、カロリーも **低い**… **シニア**は **生(なま)**で、**子供**たちには **干し柿**！で



柿のカロリーは？

甘柿、生	60kcal	
渋抜き柿、生	63kcal	
干し柿	276kcal	
果物平均	61kcal	
全食品平均	212kcal	

柿の糖質は？

甘柿、生	14.3g	
渋抜き柿、生	14.1g	
干し柿	57.3g	
果物平均	13.5g	
全食品平均	18.5g	

「日本食品標準成分表 2015」より抜粋(可食部 100g あたり)

★柿のまとめ

- 柿のビタミンC含有量は果物トップクラス！そしてそのビタミンCは実よりも皮に多い
- 柿の旨みも栄養も、実と皮の間に豊富に含まれ、だから皮ごと食す
…みかん、かき、りんご、ぶどうなど…
- 太陽をたっぷり浴びた柿の皮は、βカロチンも豊富。柿のカロチンの含有量ははピーマンとほぼ同じ。
- 柿の皮には、高濃度の食物繊維や、ミネラルが含まれている。
- 低酸化作用で動脈硬化を予防し、HIV(気付かない間に感染するエイズ)やガンを予防する
効能も！
- カリウムは、筋肉増強に欠かせないミネラルがたっぷり含まれ、摂りすぎた塩分を排泄してくれる
- 柿が赤くなると医者が青くなる」 (日本)
「トマトが赤くなると医者が青くなる (欧米)
- 瓜の皮は大名に剥かせよ、柿は乞食に剥かせよ (市井人の江戸時代からの言い伝え)
瓜の皮は鷹揚な大名に、柿は市井人に剥かせよ

「ご参考比較表」 甘柿・渋柿・干し柿 と りんご・日本梨

100g 当たり	甘柿	渋柿	干し柿	りんご	日本梨
エネルギー (kcal)	60	63	276	57	43
水分 (g)	83.1	82.2	24.0	84.1	88.0
炭水化物 (g)	15.9	16.9	71.3	15.5	11.3
食物繊維 (g)	1.6	2.8	14.0	1.4	0.9
カリウム (mg)	170	200	670	120	140
ビタミンC (mg)	70	55	2	4	3

※ 干し柿 は、水分量が異なるので単純に比べられないが、
 同じ頃食べごろのりんごや梨と比べると**ビタミンC がとても多い**
 ※ シニア世代は 生柿で、子供たちには 干し柿！で

