



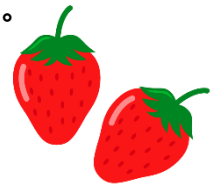
栄養だより

2022年3月1日発行
太田病院 栄養科

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになってきましたね。
今回は3月に旬を迎えるいちごについて紹介しようと思います。
コロナ禍で外出の機会が減っていますが、
自宅での食事に旬の食材を取り入れて春の訪れを楽しんでみてはいかがでしょうか。



いちごは、かわいい見た目と、そのまま食べられる手軽さから幅広い年代に人気の果物です。
近年では、いちごの一時代を築いた「女峰」「とよのか」の2大品種から、
各県がオリジナル品種を育成し、地域ブランドがたくさん誕生しています。



🍓 栄養

ビタミンCが豊富に含まれており、100g中に含まれるビタミンCはみかんやグレープフルーツの約2倍です。
風邪予防のほか、美肌効果も期待できます。また、ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。

🍓 品種

岐阜県で育種された品種には、「濃姫」と「美濃娘」があります。

「濃姫」 昭和63年に誕生、平成10年に種苗登録



果皮が鮮やかな赤で果実は大粒で濃厚な甘さが特徴。固すぎず柔らかすぎず適度な固さで口どけがいいので生食用として人気。
「女峰」「とよのか」より甘味が強く、甘みと酸味のバランスに大変優れています。高貴かつ芳醇な香りが、美味しさを引き立てます。

「美濃娘」 平成9年に誕生、平成19年に種苗登録



後味がスツキリで、果皮が明るい赤でツヤが良いのが特徴。
硬めで食感が良く、日持ちが良い。生食用だけでなくケーキなどの業務用としても人気。

🍓 豆知識

実は、いちごは **表面のツブツブが果実** です!!!

いちごの表面にあるツブツブは種ではなく、ひとつひとつが果実です。それぞれのツブツブの中に種が入っています。
一粒のいちごは、200個から300個の果実が集まった「集合果」です。私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、実際は茎の先端の花床(かしょう)が膨らんだ偽果(ぎか)なのです。



栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。お気軽にお声掛け下さい。