

不老長寿の果物『イチジク』

外販課 山島 秀章

いちじくとはクワ科イチジク属の植物で、花がないように見えることから漢字では「無花果」と書きます。6000年以上前に生まれ長い歴史を持っており、原産地はトルコです。

『不老長寿の果物』といわれる所以は栄養素にあり！

いちじくは『不老長寿の果物』とも言われ、昔から味を楽しむだけでなく健康食品としても知られてきました。というのもいちじくには、食物繊維（ペクチン）・鉄分・カリウム・カルシウム・ポリフェノール・カロテン・ビタミンなど、健康に効果効能のある栄養成分が多く含まれているのです。

ドライいちじくと生いちじく

いちじくの旬は短く、夏の終わりから秋です。またいちじくは一度収穫すると足が早いので長期保存には向かないフルーツといえます。そこで現れたのがドライいちじく。乾燥させることで保存ができ、1年中楽しむことができます。

今回はいちじくの中でもドライいちじくに注目します。

便通をすっきり！『食物繊維』

ドライいちじくは、「ペクチン」と呼ばれる水溶性食物繊維を多く含みます。ペクチンは水に溶けてゼリー状になり、便を柔らかくすることで便通を改善し腸内環境を整えます。さらには、血糖値の上昇を緩やかにして糖尿病を予防する効果もあります。

ドライいちじくに含まれる食物繊維は、100gあたり10.7g。食物繊維が多く含まれるものとして代表的なごぼうでも、食物繊維量は100gあたり5.7gなので、なんとドライいちじくにはごぼうの2倍の食物繊維が含まれているのです。

また、腸内環境が良くなると体に良い影響がたくさんあります。老廃物をため込みにくくなるので肌荒れを起こしにくくなりますし、腸の善玉菌が増えると免疫力がアップしたり、大腸がんを予防する効果もあるとされています。

貧血を予防する『鉄分』

体内にある鉄分の約6～7割は、赤血球に含まれる「ヘモグロビン」というタンパク質を構成しています。ヘモグロビンとは、血液中で酸素を運搬する役割を持っています。つまり鉄分が不足するとヘモグロビンが作られず、その結果貧血になってしまうのです。

妊活中や妊婦にも嬉しい！『葉酸』

葉酸は「造血のビタミン」とも言われ、赤血球を作るのに重要な栄養素です。鉄分とともに貧血予防のために働きます。

また、細胞の分裂や成熟にも必要であり、特に胎児には重要です。妊婦が妊娠初期に葉酸を十分に摂取すると、胎児の先天異常である神経管閉鎖障害のリスクを減らすという効果もあり、妊婦や妊活中の女性は特に意識して摂取すべき栄養成分でもあります。

高血圧予防に効果！『カリウム』

カリウムはミネラルの1種であり、身体のバランスを整える働きがあります。特に、ナトリウムを排出する役割があるため、塩分を摂りすぎた時にナトリウムを体外に出してバランスを整えてくれます。

骨を強くする『カルシウム』

カルシウムは、体内に最も多く含まれるミネラルです。そのほとんどは、リンというミネラルと結合して骨や歯を形成しています。不足すると骨粗鬆症の原因になるため、健康な身体を維持するには重要な成分です。

ちなみにカルシウムを効果的に働かせるには、ビタミンDも同時に摂取する必要があります。これは日光を浴びること、体内で生成されます。

ドライいちじくとは、健康に効果的なドライフルーツであるということがお分かりいただけたでしょうか？栄養がギュッと凝縮されたドライいちじくが、手軽に食べやすいおやつになります。毎日少しずつ取り入れて、健康的な身体を維持していきましょう！

参考：ドライいちじくの栄養価がすごい！？健康に効果的な栄養素や生いちじくとの違いまでわかりやすく解説！（kojima-ya.com）



アポロ新聞

ちょこっと豆知識

今が旬！『イチゴ』について

代表取締役 家喜 正治 どれだけ知っていますか？



いちご（苺）は愛らしい見た目と、そのまま食べられる手軽さで人気の果物です。ビタミンCも豊富で、約7粒で1日の必要量が摂れるほど。さらには、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。ハウス栽培が盛んで、夏の一時期を除いてほぼ一年中出回っていますが、春から初夏にかけてが本来の旬です。そんな今が旬ないちごについて少し知っていると、食べるときに楽しくなりそうですね。ぜひ最後まで読んでいただき、季節の果物を楽しんでみてはいかがでしょうか。

いちごの生産地



特徴的ないちご

大玉の白いいちご天使の実

特徴：2014年に登録された新品種で、名前は公募で決定した。円すい形でサイズが大きい。明るく鮮やかな色で光沢もある。酸味が低く、甘さが際立っている。ジューシーで上質な味わい。

主な産地：佐賀県



写真提供／唐津市

特大で糖度も高い美人姫

特徴：岐阜県羽島市の奥田農園代表、奥田美貴夫氏が生み出した高級いちご。一粒100グラムを超えることもある超大玉で、光沢のある色艶。果汁たっぷりで甘みも香りも良い。

主な産地：岐阜県



写真提供／羽島市

いちごのあれこれ

日本では生食用の品種が主流ですが、国によっては酸味が強く固い品種を育てているところもあります。そうした国では、主にジャムやお菓子の材料としていちごを使っています。ヨーロッパではいちごをサラダに入れることも。また、北欧ではヨーグルト、アルプス地方ではレモン汁、フランスではワインビネガーをかけて食べることもあるそうです。

海外のいちごの食べ方



日本で食べられるようになったのはいつから？

江戸時代末期の1830年代といわれています。いちごはオランダ船によって持ち込まれたので、当時はオランダイチゴと呼ばれていたのだとか。その後、明治時代に農業が近代化されるにつれ、欧米からさまざまな種苗が導入されるようになり、1900年ごろには外国品種を使った営利栽培が始まっています。



いちごは野菜なの？ 果物なの？

園芸学では、木の実（木本性）は果物（果樹）、草の実（草本性）は野菜と分類します。草本性であるいちごは野菜。また、農林水産省の作物の統計調査でも野菜に含まれています。ただし、実際は果物と同じように食べられていることから「果実的野菜」とも呼ばれています。

出典／農林水産省aff(アフ) バックナンパ19年12月より

