



栄養だより



平成 30 年 4 月 No. 262

由良病院 栄養科

やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「いちご」です。



いちごの歴史

いちごの歴史ははるかに古く、石器時代にはすでに食べられていました。当時のいちごは現在のものに比べ、小粒でした。本格的にいちごの栽培が始まったのは、200 年程前のことです。日本で本格的に栽培が始まったのは 1872 年で、その頃のいちごは庶民には簡単に手に入らない皇室のための高価なものでした。現在よく見かけるいちごは、江戸時代後半にオランダ人によって日本に伝えられました。当初は、食用というよりも観賞用として広まりました。昭和に入りいちごのハウス栽培が日本各地で広まるにつれて、生産量が増え、価格が下がったことでようやく庶民の口にも入るようになりました。



美肌・美白効果

いちごに豊富に含まれるポリフェノールが、シミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を抑える効果があると言われています。また、いちごに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に必要不可欠で肌にハリと弾力を与える効果もあります。



視機能を改善する効果

いちごには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富に含まれています。目の網膜に働きかけ視力の悪化を防いだり、疲れ目をやわらげる効果があります。



その他の旬の野菜・果物

