



2021年10月

柿キムチ【CAND Report No.72】

心地よい秋風が吹き抜ける秋天の候、貴社におかれましてはますますご隆盛の由、大慶の至りに存じます。今回は、旬の柿を使った「柿キムチ」をご紹介します。キムチの辛さと柿の甘さが絶妙にマッチして箸が進みますよ。

【柿キムチ】調理時間 40 分(2~3 人分)

(材料)

- ◆ 柿…1 個
- ◆ 白菜…3 枚
- ◆ 塩…小さじ 2
- ◆ キムチの素…大さじ 2~3

(作り方)

- ① 柿のへたを取り、皮を剥いて、薄切りにします。
- ② 白菜を 3cm 幅に切ります。
- ③ ②に塩をかけてもみ、しぼって水気を切ります。
- ④ ①と③、キムチの素を混ぜ合わせ、30 分以上おいたら完成☆

柿は「柿が色づくとき医者も青くなる」といわれるほど栄養価の高い果物です。ビタミン C をはじめ、タンニン、カリウム、βカロテン、ペクチンなどの様々な栄養素が凝縮されています。

特に注目すべき栄養素はビタミン C です。柿とビタミン C、意外な栄養と思うかもしれませんが、ビタミン C 含有量は果物の中ではトップクラスです。柿は 100gあたり 70mgのビタミン C を含んでおり、これはビタミン C が豊富なイメージのあるみかんの 2 倍以上になります。¹⁾ 小ぶりの柿を1個食べれば、1日に必要なビタミン C が摂取できます。ビタミン C には強い抗酸化作用があり、紫外線やストレスなどにより発生する活性酸素を除去し、体の酸化を防ぎます。さらに、柿はβ-カロテンも豊富で、ビタミン C との相乗効果でウイルスや細菌に対する抵抗力を強めて粘膜を強化するため、風邪予防や肌荒れ防止に効果的です。柿を食べて、夏の紫外線ダメージを受けた体に、暑さに疲れた体に栄養を供給しましょう。²⁾

また、干し柿にするとビタミン C は減少しますが、βカロテンが 2 倍に増加し、食物繊維も豊富になります。1 回あたりに食べる量 of 食物繊維の含有量は、全食品中で最も多く優れているといわれるほどです。有害物質の排泄や栄養素の吸収、腸内環境の正常化に働きかけるので、糖尿病や高脂血症、便秘解消、生活習慣病予防に効果的です。ただし、エネルギーが高いため干し柿の食べ過ぎには注意しましょう。



弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 食品成分データベース,
https://fooddb.mext.go.jp/details/details.pl?ITEM_NO=7_07049_7, (最終閲覧日 2021/10/16)
- 2) わかさの秘密 ,<https://himitsu.wakasa.jp/contents/persimmon/>, (最終閲覧日 2021/10/16)