

緑の園ワンポイント栄養

春の果物といえば？

厳しい寒さも和らぎ、春の匂いを感じられるほど春らしくなってきました。
皆さんお変わりありませんか？

今回のタイトルにもなっているように、春の果物といえば何を思い浮かべますか？赤く・甘く・美味しく・可愛らしい、あの果物・・・そう、いちごです。今回は、そんないちごについてお話していきたいと思います。

いちごの旬は、露地物で3月～4月と春後半です。12月後半頃からお店に並ぶものは、ハウス栽培や品種改良によって早く出回るようになったそうです。いちご農家さん達の努力のおかげですね。今ではたくさんの品種のいちごがありますが、美味しいいちごを選ぶポイントは、やはり見た目に艶があり産毛のようなものが残っているものを選ぶことです。いちごを買う際は、ぜひ参考にしてみてください。

次に、いちごの栄養についてお話していきます。いちごはビタミンCが多く含まれています。実は、みかんよりも多く含まれているのです。このビタミンCは、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされています。また、食物繊維も多く含まれており、バナナよりも多く含まれているのです。

あんなに小さいいちごが様々な顔を持っていると知ると、何だか少し愛らしく感じますね。