

# 晩秋が旬の食べ物～カキ～

スポーツ栄養学科通信 Vol.159

## はじめに

みなさん、こんにちは！今回は晩秋が旬の食べ物とし果物の方の“カキ”を紹介します。

## カキノキ（学名：*Diospyros kaki*、別名：柿）とは

カキノキ科カキノキ属の高木で、中国が原産で東アジアを中心に生育しています。日本では多くの品種が果樹として改良され栽培されており、1000を超える品種があるといわれています。なかには野生化した個体も多く見られ、日本国内のあらゆる場所で見ることができ、日本人にとっても親しみがある果実の一つです。

## 柿の食べ方

柿には、甘柿と渋柿があり、甘柿はそのまま生食で食べられることが多いですが、大根とあわせて“なます”にするなどの食べ方があります。一方で、渋柿はそのままでは果肉に含まれるポリフェノールのタンニン（可溶性）が唾液で溶けてしまい渋みを感じる要因となります。渋みを抜く方法としてはアルコール等で処理し、このタンニンを不溶性にすることで渋抜きをすることができます。干し柿は、皮を剥いて表面に被膜ができることでタンニンの不溶化を促進し、渋みを抜き甘味を強く感じるようになります。

## 栄養成分

果肉にはみかん以上に豊富なビタミンCが含まれているため、感染症予防や美肌効果があるとされます。また、果肉の橙色にはカテロイドの一種であるβ-クリプトキサンチンが含まれています。これは、ビタミンAに変わるとビタミンCとの相乗効果で抗酸化作用が向上するためビタミンCが多く含まれる食物と組み合わせて食べるのが良いかもしれません。そして、渋みの原因であるタンニンには抗酸化作用、生活習慣病予防、腸の痙攣を抑えるなどの働きがあるとされています。

## 参考文献

牧野富太郎（1967）,学生版 牧野日本植物図鑑,北隆館  
池上文雄,加藤光敏,河野博,三浦理代,山本譲治（2018）.からだのための食材大全.NHK出版  
林将之（2010）.葉で見わける樹木.小学館



[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者：野口 翔