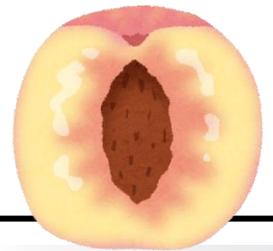


夏が旬の食べ物～モモ～

スポーツ栄養学科通信 Vol.147



はじめに

みなさん、こんにちは！まだまだ暑い日が続きますが、熱中症等で体調を壊さないよう気を付けてください。今回はこの夏を乗り切るため今が旬の食べ物として**桃**を紹介します。

モモ（学名：Prunus Persica）とは

バラ科スモモ属の小高木で、中国が原産とされています。日本には弥生時代に渡来したとされており、日本では山梨県や福島県で盛んに栽培されるなど、日本各地に生育しており、古くから日本人に親しまれているフルーツです。果実は7月から8月に熟す果樹として利用されるほか、「花桃」という桃の花を觀賞するための栽培品種もあります。

モモの食べ方

果肉はみずみずしく、甘みが強いいため主に生食で食べられます。また、モモに含まれる抗酸化作用のあるカテキンはビタミンCを多く含むフルーツと組み合わせて食べることで、より効果が高まるとされています。保存方法としては、常温で保存しますが傷みやすいため購入後はできるだけ早めに食べたほうが良いとされます。冷蔵庫で冷やすのも良いですが、長時間冷やすと甘味が抜けてしまうため食べる直前に冷やしたほうがおいしく食べられるかもしれません。

栄養成分

果肉の主な甘み成分である果糖は、体内への吸収がよく素早くエネルギー源となり、**疲労回復**に効果があるとされます。また、食物繊維であるペクチンも含まれており**整腸作用**がありその結果、**便秘の改善**や**美肌効果**につながるとされています。また、皮付近には抗酸化作用があるカテキンが含まれており、**がん予防**や**老化抑制**が期待されます。

参考文献

- 牧野富太郎（1967）,学生版 牧野日本植物図鑑,北隆館
- 吉田企世子（2016）.春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスナレッジ
- 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



[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)