

葡 萄



まだまだ美味しい、ぶどうの季節ですね。ぶどうの品種は世界に1万種以上存在するとされ、日本では50~60種が栽培されているそうです。ぶどうの歴史は古く紀元前4,000年~3,000年の古代エジプトの壁画にも栽培の様子が描かれているようです。日本へはシルクロードから中国を経て、奈良時代に伝わったようです。山梨県産の「甲州ぶどう」は、鎌倉時代初期にはすでに栽培されていたようですが、日本で本格的にぶどう栽培が行われたのは明治時代になってからのようです。

果皮の色は未熟なうちはどれも緑色ですが、成長の過程に色素が作られ、赤、黒、緑の3色に大別されます。赤は甲斐路や安芸クィーン、黒は巨峰やピオーネ、緑はマスカットやロザリオビアンコなどが有名です。ぶどうの皮には、眼精疲労や活性酸素の除去に効果のあるアントシアニンが多く含まれています。アントシアニンはポリフェノールの一種で、悪玉コレステロールの発生を防ぎ血液をきれいにする働きがあるといわれています。デラウェアなどの赤ぶどうには、強い発がん抑制作用を持つレスベラトールというポリフェノールも含まれているようです。

赤いぶどうを皮ごとパクリと食べれば、若返り効果アップ間違いなし。

