

グレープフルーツ

grapefruit



健康
かわら
版



第180号
平成30年4月

グレープフルーツは西インド諸島のバルバドスで発見された柑橘で、ブンタンとオレンジが自然交配してできた品種だとされています。爽やかな酸味と淡い甘味に独特の苦味を含んでいるのが特徴で、さっぱりとした味わいを感じられます。グレープフルーツと言う名前の由来は、果実が房なりに実った様子がブドウを思わせることから付けられたといわれています。グレープフルーツの旬は国内が4月～8月、海外はアメリカが4月～10月、イスラエルが11月～2月です。

栄養

ビタミンC、B1、カリウム、クエン酸が豊富で、果肉の赤い物はリコピンやカロテンが含まれています。

- グレープフルーツは全酸の90%近くがクエン酸で占められていて、酸っぱさの素です。クエン酸を含む食品を摂取することで、体内のクエン酸サイクルが活発化し、疲労回復へと導きます。
- グレープフルーツには、ヌートカトンとリモネンという香りの成分があります。ヌートカトンには交感神経を活性化し、リモネンは、手足の末梢の血行を促進し、心身をリラックスする働きがあります。独特の苦み成分であるナリンギンは、血中脂肪酸を分解する働きや、免疫力を高める働きがあるといわれています。

グレープフルーツの種類



マーシュ

普段よく目にする一般的なグレープフルーツがこの品種です。果皮が黄色く、果肉は白みがかった薄黄色をしています。果汁が多く、さわやかな酸っぱさと、特有のほのかな苦みを持っています。



ルビー

果皮は黄色からオレンジで、一部が赤みがかったものもあります。また、白肉のものに比べて酸味は控えめで、まろやかな甘味が楽しめます。



スタールビー

果肉が濃い赤色をしていて、果皮は黄色または少しオレンジがかった色をしています。ホワイト種に比べると苦みと酸味は少なめで、甘味がやや強いのが特徴。



スウィーティー

果皮は緑色で果肉は薄い黄色をしていて、酸味が少なく、まろやかな甘味とさわやかな香りが特徴。イスラエルで栽培されています。同種でアメリカで栽培されているものを「オロブランコ」といいます。



- **薬とグレープフルーツの相互作用** (薬とグレープフルーツについては、お薬の説明書に記載しています。) 薬によっては、グレープフルーツと同時に服用することで、薬の効き目を悪くしたり、効き過ぎたりすることがあります。グレープフルーツと薬が相互作用の影響を受ける時間はそれぞれの薬によって異なります。一般的に摂取後24時間程度ですが、長いものでは2～4日程度影響を受ける薬もあるので、それらの薬を服用している時は、グレープフルーツジュースや果肉、果皮を摂るのを止めましょう。

薬に影響を与える柑橘類

グレープフルーツ、スウィーティー、晩白柚、ブンタン類、ダイダイ、夏ミカン、ぼんかん、いよかん、キンカン、八朔、絹皮

薬に影響を与えない柑橘類

バレンシアオレンジ、レモン、温州みかん、カボス、マンダリンオレンジ

4月の行事食

花祭り

花祭りとは、灌仏会(かんぶつえ)と言われる、お釈迦様の降誕を祝って、毎年4月8日に行われるお祭りです。寺院では法要が営まれ、花御堂に安置された誕生仏に甘茶をかけたり、甘茶を飲んだりします。また、草団子や草餅をお供えするという習わしがあります。甘茶はユキノシタ科のアマチャの葉を乾燥、発酵させて煎じたお茶で、ほんのりとした甘みがあり、漢方薬としても使われています。



イメージ写真です



アマチャの葉

お花見

「花見」という風習は奈良時代の貴族階級の娯楽として、梅見をしながら歌を詠み、平安時代には桜を見て歌を詠む宴として楽しまれていました。また、農民たちは豊作を願って、桜のもとで田の神様を迎え、料理や酒でもてなし、人も一緒にいただくことが本来の花見の意味でした。江戸時代になると、春の行楽として花見が庶民の間に広がり、酒を酌み交わす花見になっていき、現在に至りました。



イメージ写真です

参考：「からだに美味しいフルーツの便利帳」高橋書店