



ぶどう

ぶどうは、ブドウ糖と果糖が多く含まれているフルーツです。このブドウ糖という名前は、ぶどうに含まれていることから付けられました。この他に、ビタミンE、ビタミンB1、カリウムなどの栄養が含まれていますが、ビタミンについては含有量が少ないです。また、脳のエネルギー源になるのは糖質だけなので、頭脳労働が多い人にも良いです。巨峰などの黒赤色のぶどうには、ポリフェノールの仲間である「アントシアニン」が豊富です。ビタミンEと同じように、血管を丈夫にして老化を防止する働きがあります。

旬は9月中旬から10月中旬です。また、10月下旬からは貯蔵品も出てきます。品種は種なし巨峰、種なしピオーネ、シャインマスカットが中心です。糖度18度以上の品物が出荷され果肉が良く、無核のため食べやすくなっています。また、シャインマスカットは皮ごと食べられるため人気の品種になっています。

