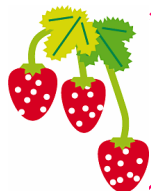




いちごやすいか、メロンは野菜？それとも果物？

園芸学の考え方からは、野菜として扱われていますが、栄養学では食品の持つ甘さ等の特性や食べ方をもとに果物として扱われています。

和歌山県には…



いちご

バラ科

日本で本格的に栽培されたのは明治時代
いちごの品種の変化は最近激しく、
東の‘とちおとめ’西の‘とよのか’といわれますが…

和歌山県のいちご栽培は

紀の川市(旧打田町・貴志川町)が県内最大の産地
品種は今までおもに‘とよのか’でしたが、ここ数年‘さちのか’‘紅ほっぺ’に変わっています。

さちのか

果実は円錐形、色は濃い
紅色、甘みが特に強く酸
味が適度にあるが、香
りは若干薄い



紅ほっぺ

果実は円錐形で大玉
光沢があり、鮮紅色で果肉が
ぎっしり詰まり、中まで赤い
香りがよく、こくがあって甘さと
酸味のバランスが絶妙



栄養

抗酸化作用があり、生活習慣病予防に
役立つビタミンCや便秘予防、血中コレステ
ロールの低下に効果のある食物繊維、赤
い色素アントシアニンには抗酸化、視力低下
予防の働きがあります。

すいか

ウリ科

日本で本格的に栽培されたのは明治時代
品種により外側の色、果肉色、大きさなどが異なります…

和歌山県のスイカ栽培は

黒潮暖流の恩恵を受けた温暖な気候を生き、印南町を
はじめとした日高地域が主な生産地です。
昭和57年頃までは大玉スイカが主に栽培されていまし
たが、昭和60年以降、冷蔵庫に入れやすく、皮が薄くて甘
みがある小玉スイカが主流になりました。
品種は、ひとりじめ7(セブン)が中心です。

栄養

果肉が赤いものにはリコピン、β-カロテンなどの
カロテノイド色素を多く含み、抗酸化作用による
生活習慣病やガン予防の働きがあります。
カリウムの利尿作用により、むくみや高血圧を
予防します。

