



栄養科からの **栄養ひとこと便 3月号** No249

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっとな情報はこれから旬を迎える「八朔(はっさく)」についてです。

収穫は12月頃から始まりますが、酸味が強いいため1-2か月程貯蔵してから出荷されます。

木に成ったまま完熟させた八朔は3月中旬頃に収穫時期を迎えます。

八朔の由来

諸説ありますが、旧暦の8月1日には食べられており、1日を朔日(さくじつ)と呼んだことから八朔と名づけられたと言われています。ただし、旧暦の8月は現在の8月下旬から10月上旬頃にあたるため、この時期の果実は熟成にはほど遠く酸味がきいていたと思われます。

美味しい八朔の選び方

- 明るい橙黄色のもの
- 香りの良いもの
- 果皮にハリとツヤがあるもの
- 緑色のヘタがついているもの
- 重量感のあるもの



八朔の主な栄養

- ビタミンC：コラーゲンを作るのに必要な栄養素です。鉄の吸収促進や、抗酸化作用もあり、動脈硬化の予防が期待できます。
- クエン酸：疲労物質である乳酸を体内で分解して新陳代謝を促す働きがあります。そのため、疲労回復効果が期待できます。また、血流の促進やミネラルの吸収を促す効果もあります。
- ナリンギン：ミカン科植物の果実に含まれるポリフェノールの一種で苦み成分です。食欲抑制や抗酸化作用が期待できます。また、血管を強化して血流の改善やアレルギーを抑制する効果もあります。

※薬によっては作用を阻害するおそれがあるため、同時に服用することは避けましょう。

また、病態より制限が必要な方は、摂取量にご注意ください。

南大阪病院 栄養科