

特集

「ぶどう」を味わう夏

暑さが本番を迎える8月。伊奈町を代表する果物である「ぶどう」と「梨」も夏〜秋にかけて旬を迎えます。

そこで今回は、老若男女に親しまれ、甘くて美味しいだけでなく、健康にもとても良い「ぶどう」のさまざまな魅力に迫ります。



☆アグリ推進課では、「町民と農家をつなぐ」をコンセプトに、伊奈町の農業の魅力を発信するための農業広報紙「INA Agri Channel」（いなアグリチャンネル）を発行しています（現在まで、Vol.1とVol.2が発行済）。Vol.3では「梨」の特集をする予定です。ぜひ、ご覧ください。

ぶどうの品種をサクッとご紹介

ぶどうにはどのような種類や品種があるの？

ぶどうの種類は、大きく分けて「欧州種」と「米国種」があり、この二つの交雑種が生食用の品種として多くを占めています。品種は、世界に10,000種以上、国内でも100種以上あると言われます。国内では、「巨峰」「ピオーネ」「デラウェア」「シャインマスカット」などが生産量の多くを占めています。



伊奈町で生産量が多いぶどうの品種は…？

伊奈町では、「巨峰」の栽培が大半を占めていますが、近年では「シャインマスカット」の栽培も増加しています。「巨峰」は、日本一栽培面積が大きく、甘みが強く豊かなコクが特徴で「ぶどうの王様」と称されます。「シャインマスカット」は、高い糖度（20度前後）と上品なマスカットの香り、種なしで皮ごと食べられる点が特徴です。

栄養満点！ぶどうの効果

ぶどうは、欧州では「畑のミルク」と称されるほど栄養豊富です。ここでは、ぶどうを食べることで得られる栄養素と効果についてみていきましょう。



疲労回復や脳の働きをサポート

ぶどう糖や果糖など、体に吸収されやすい糖質が多く含まれ、疲労回復や脳の働きをサポートする効果が望めます。

動脈硬化の予防や目の疲れに有効

黒や赤系の皮には、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富です。アントシアニンは、抗酸化作用の働きがあるため動脈硬化の予防が期待できるほか、がんの予防にもつながると言われています。また、目の疲れに効果があるとされています。

血圧を下げる効果

ぶどうに含まれるカリウムは、体内に含まれている余計な塩分（ナトリウム）を体外に排出する作用があることから、塩分の摂りすぎを調整し、血圧を下げる効果が期待できるとされています。

ぶどうの食べ過ぎには
注意しましょう！

