

# 果物の美味しさの目安は糖度



近頃スーパーの青果物売り場で、糖度が表示してある果物を見かけることがあります。「糖度が高ければ高いほど甘くて美味しい」と考えてよいのでしょうか？

糖度とは、青果物やジャムなどの加工品に含まれる砂糖分の含有割合（濃度）を百分率で表したものです。果物の糖度を測定する方法は様々ありますが、どの方法で測定しても、酸、でんぷん、水溶性の食物繊維など、含まれている他の物質の影響を受けてしまうので、正確に糖度を測定することはできませんが、糖度が高ければ高いほど甘く美味しいという目安になります。

旬の果物など、今の果物は昔に比べて糖度が高いものが増えてきています。

糖度は、同じ品種の青果物であっても、その産地、収穫時期、土壌、天候、栽培方法などによっても異なりますが、甘いと感じるものほどカロリーが高くなるので、食べすぎには注意しましょう。

果物の糖度と1日に食べる目安量

種類	糖度	目安量	エネルギー (kcal)
柿	16度以上	150g (約1個)	82
ぶどう	17度	巨峰150g (約10粒)	75
かんきつ類	10度	みかん200g (約2個)	74
メロン	14度	200g (3cm角8切)	84
りんご	13~15度	150g (1/2個)	69
いちご	12~13度	150g (約10粒)	50
梨	12度	150g (1/2個)	55

## タラコとじゃが芋のバター炒め

# 4月の新メニュー



材料  
(1人分)

メークイン	80 g
タラコほぐし	10 g
バター	5 g
濃口醤油	1 cc
青のり	少々

作り方

提案者：村上

カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
113kcal	3.8g	4.6g	0.7g

じゃが芋は皮をむき、短冊切りにして冷水にさらし、水気を切っておく。

バターで のじゃが芋を炒める。

じゃが芋が透き通ってきたらタラコを加えてさらに炒める。

醤油で味を整える。

器に盛って彩りに青のりをひとつまみのせる。

## じゃがいもの栄養

🌸 じゃがいもの中には、実はミカドと同じくらいのビタミンCが含まれています。

🌸 ビタミンCは免疫力を高めたり、ガンの抑制、美容に効果があると言われています。

🌸 また、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱による損失が少なく、皮つきのまま調理すると、ビタミンCの損失を最小限にできます。

