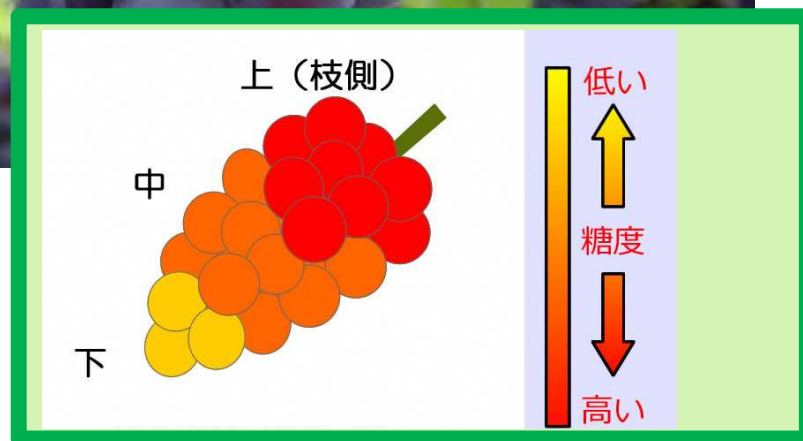
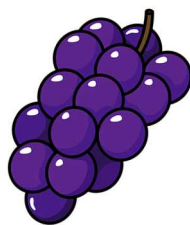


しんせん みわ かた  
新鮮なぶどうの見分け方



うえ ほう  
上の方があまい！？

令和3年9月14日(火) 「ぶどう」について



こんげつ がつ しゅん いま じき おい くだもの しょうかい  
今月は、9月が旬 で今の時期とても美味しい果物「ぶどう」を紹介します。

ぶどうは、ジュースやお菓子はもちろん、ぶどうの香りがする消しゴムや歯磨き粉などもあり、味、香りともに大変好まれている果物ではないでしょうか。

ぶどうの栽培の歴史は古く、世界中で親しまれている果実です。日本では生で食べることが多いですが、海外では主にワインの原料として栽培されています。

最近では、皮ごと食べられる品種、種のない品種などが人気です。みなさんも食べたことがあるかもしれませんね。

ぶどうの栄養は、主に果糖やブドウ糖などの糖質です。糖質には疲労回復効果があるので、疲れたときのおやつにピッタリです。

この他、皮や種には抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富で、目の疲れを予防する働きがあります。

新鮮なぶどうの特徴は、実にハリがあり、全体的にきれいに色づいているもの、軸がしっかりしていて皮に白い粉(ブルーム)が付いているものです。この白い粉は、ぶどうの表面を保護してみずみずしさを保ってくれます。

また、軸に近い上の部分は甘みが増すことから、食べるときは下から順に食べると最後までおいしくいただけます。

べんきょう うんどう つか とし えいようほきゅう  
勉強 や運動で疲れた時はぶどうで栄養補給もいいですね。

た じく ちか うえ ぶぶん あま ま した じゅん た さいご  
食べる時は、しっかり良く噛んで、のどに詰まらせないように食べましょう。

いじょう こんげつ きせつ ほうそう お  
以上、今月の「季節のたべもの」についての放送を終わりにします。

