

いちご (越後姫)



❀ 紹介

「越後姫」は、なによりも香りが高くて甘く、粒も大きいことが特徴。県の園芸研究センターで6年かけて育成された品種で、果重が15～20グラムと大粒で甘く、ほどよい酸味と豊かな香りがある。

「越後姫」という名前は、「可憐でみずみずしい新潟のお姫様のような」ということから、平成6年に命名された。

越後姫は、新潟市、新発田市、五泉市、佐渡市をはじめ、県内各地で栽培されている。

❀ 栄養成分

いちごは、水分〈90.0%〉、炭水化物〈8.5%〉、たんぱく質〈0.4%〉である。

炭水化物の〈1.4%〉が食物繊維(水溶性〈0.5%〉、不溶性〈0.9%〉)である。

ミネラル類は、主にカルシウム〈17 mg〉、マグネシウム〈13 mg〉、リン〈31 mg〉、マンガン〈0.20 mg〉が含まれる。

ビタミンA(β-カロテン当量)〈17 μg〉、ビタミンB1〈0.03 mg〉、ビタミンB2〈0.02 mg〉、葉酸〈90 μg〉、ビタミンC〈62 mg〉である。

※〈〉内は可食部100gあたりの数値

❀ その他の有用成分

ペクチン(水溶性食物繊維)

✿ 健康への有用効果エビデンス

ペクチンは水溶性食物繊維で、一般に「整腸作用がある」、「コレステロールを低下させる」と言われている。

ペクチンのヒトでの有効性については、コレステロールの低下に対して経口摂取で有効性が示唆されている（資料1、2、3）。

※ 参考資料

1. 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 HP : 「健康食品」の安全性・有効性情報 <http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1336.html>
2. Wu H, et al. ; Dietary fiber and progression of atherosclerosis: the Los Angeles Atherosclerosis Study. 2003, Am J Clin Nutr. 78(6): 1085-1091.
3. Cerda JJ, et al. ; The effects of grapefruit pectin on patients at risk for coronary heart disease without altering diet or lifestyle. 1988, Clin Cardiol. 11(9): 589-594.

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。