

# ぶどう (巨峰)



## ✿ 紹介

新潟ぶどう栽培の中心は「巨峰」で、他に「デラウェア」「キャンベル・アーリー」などが栽培される。また、近年では「ロザリオ・ビアンコ」などの欧州系の栽培も増えてきた。

ハウス栽培が増え、現在では全体の2割を占めるまでになった。主な産地は新潟市、聖籠町、中之口村、豊栄市、弥彦村。

巨峰は、信濃川が運ぶ肥沃な土壌で栽培され、大粒で上品な香りを合わせ持ち、新潟市内全体で生産されるぶどうの約80%を占めている。

巨峰は着色が始まってから約1ヶ月で収穫期を迎え果皮がまっ黒になったものから果粉を落とさぬよう、1房ずついねいにハサミでもぎ取る。

適熟果の糖度は18%以上あり、甘味と酸味が調和した濃厚な食味となる。

## ✿ 栄養成分

ぶどうは、水分〈83.5%〉、炭水化物〈15.7%〉、たんぱく質〈0.4%〉である。炭水化物の〈0.5%〉が食物繊維(水溶性〈0.2%〉、不溶性〈0.3%〉)、多くは糖質〈15.2%〉と考えられる。

ミネラル類ではカリウム〈130 mg〉、カルシウム〈6 mg〉、リン〈15 mg〉は少なく、マンガン〈0.12 mg〉が含まれている。

ビタミンA(β-カロテン当量)〈21 μg〉、ビタミンB1〈0.04 mg〉、ビタミンB2〈0.01 mg〉、ビタミンC〈2 mg〉なども含まれている。

※〈〉内は可食部100gあたりの数値

## ✿ その他の有用成分

ポリフェノール(アントシアニン、レスベラトロール、ケルセチン、クエルシトリン)

# ❁ 健康への有用効果エビデンス

ぶどう(果実及び果皮)には、多くのポリフェノール類が含まれ、調査資料も数多い。ぶどうの主要なポリフェノールは、アントシアニン、フラボノール及びスチルベン誘導体で、それらは天然着色料である他、抗酸化性、抗菌性及び抗がん作用を有し、食品や医薬品業界で使用されている。

これらの中で、ぶどうに含まれる主要なスチルベンであるレスベラトロールは、抗がん作用、抗酸化、抗炎症及び心臓病予防の各作用が幅広く研究されている。フラボノール類は、ケルセチン等の配糖体であるが、レスベラトロールとともに、ヒトに対する実際の有効性情報は少ない(資料 1、2)。

ぶどうポリフェノール補給が、ヒトの血管内皮機能の及ぼす影響を血流依存性拡張により測定した文献のメタアナリシスで、ポリフェノールが短時間で効果を示すことが示唆された(資料 3)。ぶどうポリフェノールは、フラクトースが誘発する酸化ストレスとインスリン抵抗性を抑制し、2 型糖尿病に対する有効性が示唆された(資料 4)。

## ※ 参考資料

1. Flamini R, et al.; Advanced Knowledge of Three Important Classes of Grape Phenolics: Anthocyanins, Stilbenes and Flavonols. 2013, Int J Mol Sci. 14(10): 19651-19669.
2. 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>
3. Li SH, et al.; The acute effects of grape polyphenols supplementation on endothelial function in adults: meta-analyses of controlled trials. 2013, PLoS One. 8(7): e69818.
4. Hokayem M, et al.; Grape polyphenols prevent fructose-induced oxidative stress and insulin resistance in first-degree relatives of type 2 diabetic patients. 2013, Diabetes Care. 36(6): 1454-1461.

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。