

秋のおすすめ食材

Prune プルーン

プルーンはドライフルーツで知られていますが、生のプルーンは7月中旬から10月中旬の晩生種まで様々な品種が店頭に並びます。日本では「西洋すもも」と呼ばれていました。国内の生産量は長野県が6割以上占めています。2位は青森県、3位は北海道と続きます。国産のプルーンは甘みも強く、生食に向けた品種が中心なので、一度、手に取ってみてはいかがでしょうか。

プルーンの栄養価

バランスの良い食物繊維

プルーンには腸の動きを刺激する不溶性食物繊維、糖質の吸収を穏やかにする、コレステロールを低下させる水溶性の食物繊維がバランスよく含まれています。

ビタミンミネラルが豊富

プルーンにはビタミンAやビタミンB群、ビタミンK、マグネシウム、鉄、カリウムなどビタミンミネラルがまんべんなく含まれています。特にビタミンKとマグネシウムは骨の形成に欠かせないため、アメリカの骨粗しょう症財団では「骨に良い食品」として、リストに載っています。ドライフルーツは、生プルーンに比べて栄養価がさらにアップします。



食べ過ぎに注意？

プルーンには、「ソルビトール」というお腹をゆるくする成分が含まれています。ソルビトールは糖質の糖アルコールの一種で、果実類に多く含まれています。乾燥プルーンには12.1 g/100gと果物の中で一番多く含まれていますので、食べ過ぎに気を付けてください。逆に便秘気味の方の場合、人によっては即効性がありますので、少量から食べてみることをおすすめします。