

Super food  
crown

毎日の食生活に美容成分をプラス

ジャパニーズ・スーパーフード

いち だ がき

# 市田柿

【市田柿らぼ】 Vol.1 美容

## INDEX

「市田柿らぼ」とは？ …… 1

世代を超えて愛される新たな「市田柿」の魅力 …… 2

「市田柿」はスーパーフード？ / 「市田柿」の突出した栄養成分 …… 2

「市田柿」の美容パワー ～黒田愛美先生インタビュー～ …… 3

- ・美容の大敵！冬の肌トラブルが気になる方へ …… 3
- ・アンチエイジングと栄養成分 / 美容効果をより高めるために …… 4
- ・スーパーフード「市田柿」を食べるときに気をつけること …… 5
- ・「市田柿」のご紹介 …… 6

## 「市田柿らぼ」とは？

『「市田柿」の魅力をもっと知ってほしい』

そんな想いから「市田柿らぼ」がスタートしました。「市田柿」の最大の魅力は、美容や健康によいとされる栄養成分を豊富に含んでいること。効果的な食べ方のご提案とともに、その魅力をご紹介します。

制作：みなみ信州農業協同組合 制作協力：JA 共済



# 世代を超えて愛される 新たな「市田柿」の魅力

南信州で古くから愛されている「市田柿」が、ジャパニーズ・スーパーフードとして新たな脚光を浴びています。年配層から若年層へと世代を超えて、いま「市田柿」ブームが広がっています。

## 「市田柿」はスーパーフード？

テレビや雑誌、食品スーパーなどでよく見聞きする「スーパーフード」。スーパーフードとは、植物の種や実、油など自然のもので、著しく栄養価が高いものや栄養バランスに優れている食品です。一般的な食品よりもビタミンやミネラル、クロロフィルやアミノ酸の必須栄養素が多く、海外でも栄養成分に期待し、ハリウッド女優などが食べていることが話題になり、最近ではスーパーなどでもスーパーフード関連の食品をよく見かけるようになりました。食品によってカラダへの作用は異なりますが、抗酸化作用があるものが多く、生活習慣病や老化の予防、ダイエットや美容効果が期待できると言われています。今回ご紹介する「市田柿」の栄養成分を分析してみると、カラダに嬉しい健康成分が豊富であることが判明。どうやら「市田柿」は、ジャパニーズ・スーパーフードのようです。



## 「市田柿」の突出した栄養成分

「市田柿」には **食物繊維、カリウム、マンガン、ビタミンA** や **βカロテン** が豊富に含まれています。

文部科学省の「食品成分データベース」を見てみると、干しがきは甘かき(生)と比べて、ビタミンCを除く全ての栄養成分の数値が数倍。ほかの果物と比較しても、格段に栄養が豊富なことがわかります。

この栄養成分にはどんな効果が期待できるのでしょうか。今回の「市田柿らぼ」では、『美容』に関する効果について、美容・アンチエイジングが専門の黒田愛美先生にお伺いしました。

	エネルギー	水分	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	炭水化物	脂肪	脂肪	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	マンガン	銅	セレン	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	g	
干しかき	276	24.0	1.5	1.7	71.3	1.5	4	270	27	26	82	0.6	0.2	0.08	1.48	1400	120	0.02	0.00				2	14.0
甘かき(生)	60	83.1	0.4	0.2	15.9	0.4	1	170	9	6	14	0.2	0.1	0.03	0.50	420	35	0.03	0.02				70	1.8
渋かき(生)	63	82.2	0.5	0.1	16.9	0.3	1	200	7	6	16	0.1	Tr	0.02	0.60	300	25	0.02	0.02				55	2.8
りんご(生)	54	84.9	0.2	0.1	14.6	0.2	Tr	110	3	3	10	Tr	Tr	0.04	0.03	21	2	0.02	0.01				4	1.9
日本なし(生)	43	88.0	0.3	0.1	11.3	0.3	Tr	140	2	5	11	0.0	0.1	0.06	0.04	0	0	0.02	Tr				3	0.9
ぶどう(生)	59	83.5	0.4	0.1	15.7	0.3	1	130	6	6	15	0.1	0.1	0.05	0.12	21	2	0.04	0.01				2	0.9
干しぶどう	310	14.5	2.7	0.2	80.7	1.9	12	740	85	31	90	2.3	0.3	0.39	0.20	11	1	0.12	0.03				Tr	4.1
ブルーベリー(生)	253	32.3	2.5	0.2	62.4	1.6	1	480	39	40	45	1.0	0.5	0.30	0.36	1300	110	0.07	0.07				0	7.2
もも(生)	40	88.7	0.6	0.1	10.2	0.4	1	180	4	7	16	0.1	0.1	0.05	0.04	5	Tr	0.01	0.01				8	1.3
温州みかん(生)	46	86.9	0.7	0.1	12.0	0.3	1	150	21	11	15	0.2	0.1	0.03	0.07	1000	82	0.09	0.03				32	1.9
バナナ(生)	86	74.5	1.1	0.2	22.5	0.8	Tr	380	6	32	27	0.3	0.2	0.09	0.26	56	5	0.05	0.04				16	1.1
1kg当り(参考)	558	0.5	6.9	34.1	55.8	1.8	64	440	240	74	240	2.4	1.6	0.55	0.41	37	66	0.19	0.41				0	3.9

\*数値は可食部100g当たりに含まれる成分量(文部科学省食品成分データベース2012年6月25日データより作成)  
 \*温州みかんはしょうゆ(普通)  
 \*干し柿100gは市田柿で3~4個の量に相当します



# 「市田柿」の美容パワー

## ～黒田愛美先生インタビュー～

黒田先生によると美容効果が期待できるのは、「市田柿」に含まれているビタミンAとβカロテン、ポリフェノールの栄養成分。一体どんな活躍をするのでしょうか。

### 黒田愛美先生プロフィール

1979年1月31日生まれ東京都出身。美容・アンチエイジング医師。

トライアスリート。中学生でアメリカへ単独留学。

California St.Timothy school, Southwestern Academyを経て、帰国後に父の遺志を受け継いで医学部を志す。

2003年 獨協医科大学医学部卒業。学生時代に出逢った乳癌の患者さんの影響を受けて「女性のため外科医」になることを決意。2005年東京女子医大・麻酔科入局。2年間の研修を経て2007年大手美容外科へ入職。2011年「スキックリニック新宿院」院長就任。2013年同クリニック表参道院の院長就任。翌年院長を退任。

現在はクリントジュネス (by クリントエグゼクティブクリニック) にて、「予防医学 (アンチエイジング内科)」と「美容医療」の専門医として入職。「中からと外からの美と健康」を信念として、多方面で活躍している。



### 美容の大敵! 冬の肌トラブルが気になる方へ

**Q** 冬の乾燥肌や肌荒れについて教えてください。

**A** 乾燥する冬は肌トラブルが起こりやすい季節。室内の暖房や外気との寒暖差に肌がついていけず、肌のバリア機能が低下しがちです。

そんなときに摂りたい栄養素が、「市田柿」に豊富に含まれているビタミンAとβカロテンです。**ビタミンA**や**βカロテン**は、抗酸化作用が強く、肌細胞を傷つける活性酸素の除去をしてくれます。また乾燥から肌を守ってくれる機能もあるので、冬の肌の強い味方です。



## アンチエイジングと栄養成分

**Q** アンチエイジングにも効果はありますか？

**A** 老化の原因は、主に活性酸素です。もともと人間のカラダには酸化物質を除去する力が備わっていて、実は呼吸するだけでも活性酸素は発生しているのです。しかし、バランスの悪い食生活や紫外線、添加物や大気汚染などが原因で除去機能が低下すると、活性酸素が溜まりカラダが酸化していきます。この活性酸素が細胞を傷つけ、病気や老化、肌荒れを起こしています。

よく耳にする **ポリフェノール** は、活性酸素を除去する働きがあります。ポリフェノールはあらゆる酸化を防ぐ効果があると言われ、摂れば摂るほどよいと言われている健康成分です。アンチエイジング効果も、十分に期待できるでしょう。

※「市田柿」には「タンニン」というポリフェノールが含まれています。



## 美容効果をより高めるために

**Q** 美容効果を高める食べ方がありますか？

**A** ビタミンAやβカロテンは、油に溶けやすい脂溶性ビタミン。

オイルをかけたたりチーズと一緒に食べたりすると、吸収率が高まります。

おすすめのレシピは、「市田柿」とチーズを使った一皿。「市田柿」とチーズを一口サイズにカットしてお皿に並べて、少量のオリーブオイルをかけるだけの簡単レシピです。

ミントなどを飾ると彩りもよく、ホームパーティーにもぴったりです。ワインのおつまみにもおすすめです。クリスマスや忘年会で、ご家族やご友人と楽しまれてはいかがでしょうか。



## スーパーフード「市田柿」を食べるときに気をつけること

**Q** 「市田柿」を食べるときに気をつけることはありますか？

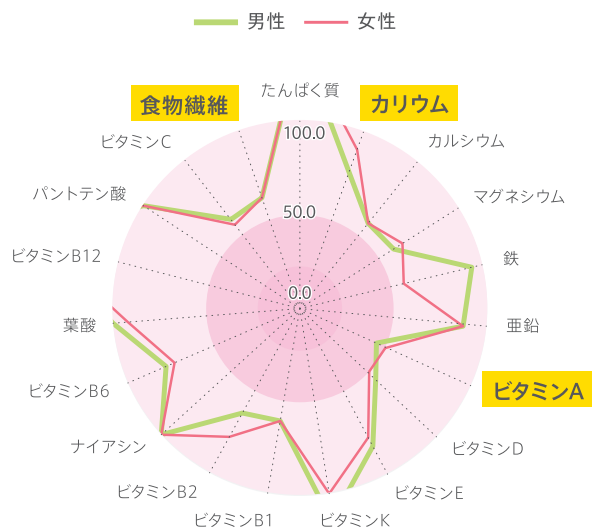
**A** スーパーフードと聞くとついそれだけに頼りたくなるものですが、偏った食生活は美容にとってNG。美容の基本は、バランスの良い食生活と適度な運動。そして質の高い睡眠です。過度な摂取は避けて、あくまで補助食として毎日適量を食べることを心がけてください。「市田柿」は添加物を使わずに生柿の栄養成分を自然製法で凝縮したスーパーフードですが、糖質が多いところが気になります。もちろん自然由来の糖であり精製糖よりもずっと良いものですが、1日1個程度を目安に食べるのがベストでしょう。



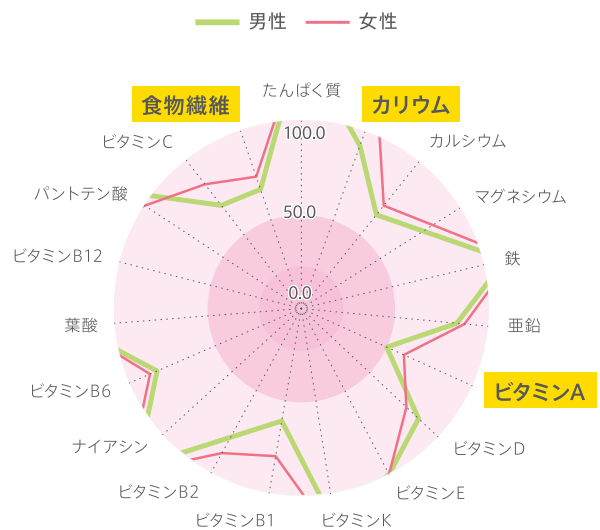
厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、どの年代も男女共にビタミンAや食物繊維、カリウムなどが不足しています。「市田柿」には不足しがちな栄養成分が多く含まれているので、毎日食べることで補うことができます。手軽に摂ることができて美容にも健康にもよい、優秀なスーパーフードですね。

### 栄養素等摂取状況チャート

栄養摂取量の割合（40代）  
健康維持のために必要な推奨量を100とした場合



栄養摂取量の割合（50代）  
健康維持のために必要な推奨量を100とした場合



出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査」

## 「市田柿」のご紹介

「市田柿」は、2016年に地理的表示（GI）保護制度に登録された南信州を代表する特産品です。

あめ色の果肉と小ぶりで品のある外観、もっちりとした食感と口に広がる上品な甘さは、市田柿ならではの。ビタミン、ミネラル、ポリフェノール、食物繊維などの栄養素も豊富で健康食品としても注目を集めています。

「市田柿」というのは現在の下伊那郡高森町の市田地域で栽培されていたことから名前をついた渋柿の品種です。

その栽培の歴史は500年以上といわれ、南信州の、晩秋から初冬にかけての盆地特有の朝夕の厳しい冷え込みと

川霧がもたらす適度な湿度によって、果肉内からの水分とともにしみ出たブドウ糖の結晶の白い粉をまとい、極上の市田柿が生まれます。

※乾燥過程でポリフェノールの一種のタンニンが、表面または果肉内部で塊となって黒、青紫色の斑点になって出ることがあります



### 資料に関する問い合わせ先

フロンティアインターナショナル  
高橋：☎070-2197-8831  
小寺：☎090-4744-1357

問い合わせ先

JAみなみ信州 農産物総合DMセンター

☎ 0265-34-3705

Web 購入先

JAみなみ信州 ONLINE STORE

<https://ja-minamishinshu.com/>