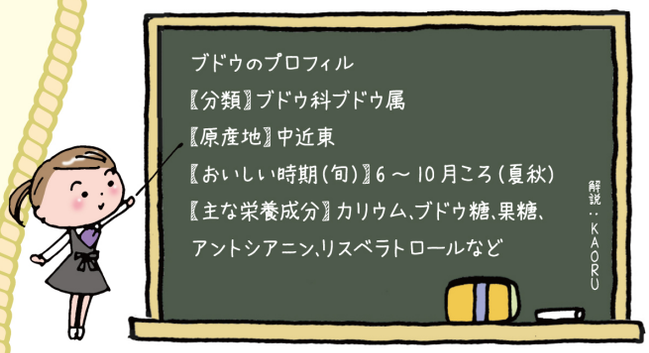
野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

ブドウ

～ポリフェノールの宝庫～



ブドウのいろいろ

世界には1万種以上の品種があり、ワイン用の品種も多い
日本では80種類ほどが商業用として栽培

赤系

「甲斐路」「安芸クイーン」など

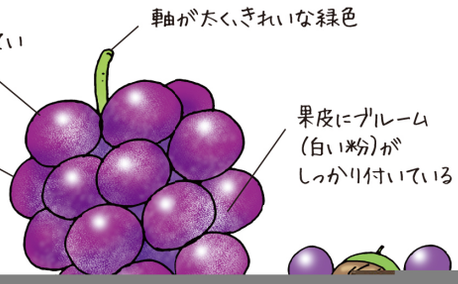
黒系

「巨峰」「ピオーネ」など

緑(白)系

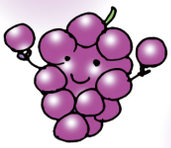
「マスカット・オブ・アレキサンドリア」「ロザリオビアンコ」など

選び方



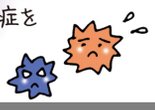
ブドウのチカラ

カリウム
高血圧予防、むくみ改善に



ブドウ糖、果糖
暑い時期の疲労回復や夏バテ予防
集中力を高める効果も

リスベラトロール
ポリフェノールの一種。発がん抑制作用、食物アレルギーの発症を抑える効果も



アントシアニン
ポリフェノールの一種。老化や生活習慣病の予防、目の疲労・病気の予防に