

# おいしい果物食べ比べ旬をねらえ

## 柑橘類編

### 温州みかん

主な産地:愛媛・和歌山など  
日本を代表する柑橘類。9月～3月の長期間出荷されるが、11月～1月が旬。一粒一粒の房に果汁がたっぷり。甘いだけでなく、ほどよい酸味が◎。間違っても「おんじゅう」と読んではいけない「うんじゅう」だ。



### 清見

主な産地:愛媛・和歌山など  
主に3月～5月に出荷される。果肉のみずみずしさは、柑橘のなかでトップクラス。オレンジのような粋な姿と甘い香りとジューシーさに君もトリコに。



### 不知火(デコボン)

主な産地:熊本・愛媛など  
「しらぬひ」と読み、熊本県不知火町の産地が品種名に。デコボンともいわれるが、それは商標登録名。主に3月～5月に出荷される。糖度が高く、さらに、この突き出た形に、果実の不思議を思う君!?

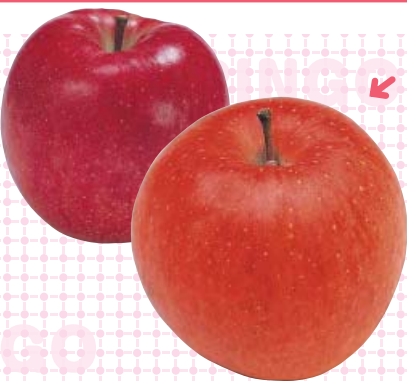


## りんご編

### ジョナゴールド

主な産地:青森・岩手・長野など

10月中旬から収穫され、春先まで出回っている。ゴールデンデリシャスと紅玉を交配してきた品種で、ほどよい酸味とやわらかな歯ざわりが特徴。ケーキなどにもよく使われる。



### ふじ

主な産地:青森・長野など

国内生産量第1位を誇るりんご。10～11月に収穫されるが、貯蔵性にも優れた長い間味変わる。果汁が多いうえ、糖度と香りも高く、透明がかった蜜入りは完全した証である。



### 王林

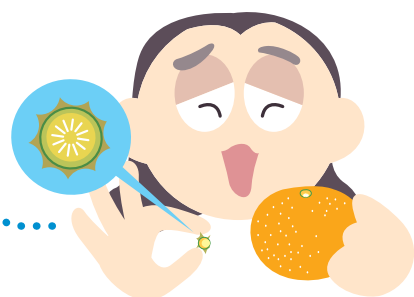
主な産地:青森・長野など

「ゴールデン・デリシャス」と「印度」を育てたりんご園で、偶然生まれた産物。梨のような爽やかな味が人気。ずっしりと重く、指ではじくとしまった音がするのが年々目だ。10月下旬～翌年1月に出荷される。

## へえ～果物の驚きの事実

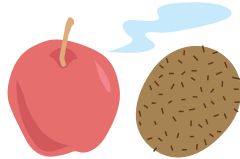
### みかんは皮をむかなくても袋の数が分かる!?

みかんをはじめ、いよかん、はっさくなどの“へた”を取って裏を見ると小さな粒がある。これは果実に水分や栄養を運ぶ維管束の断面で、皮の中の袋とつながっている。この粒を数えると、中を見なくても袋の数が分かる。ちなみに、おいしいみかんの見分け方は、ひらべったく、色がよく、皮がうすいもの。



### キウイはりんごで熟される!?

りんごから果物の熟成を促すといわれるエチレンガスが発生し、それに反応してキウイが熟されていく。人間がりんごと一緒に寝ても残念ながら熟成されないが、その香りには安眠効果があるといわれている。



提供:(社)農水協/農林水産省

バランスのとれた食生活でココロもカラダも健康に [http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)



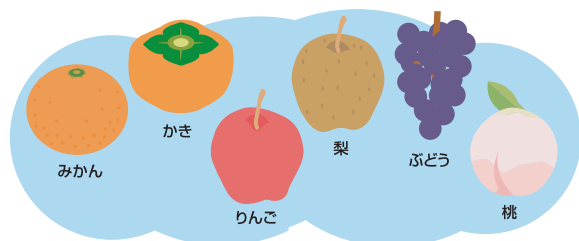
# 季節の果物を食べれば、旬なオトコになれるかも!?

「果物…いつ食べたっけ!」「毎日食べなくてもいいんじゃない!」などと思っはならないだろうか?果物にはカラダに不可欠なビタミンCやカリウムがたっぷり含まれており、毎日、適量を摂ることが大切。ジューシーな旬の果実を堪能しながら、君も旬の輝きオーラを手に入れよう!

## 運動習慣のないデスクワーク中心の男性の場合の1日分「食事バランスガイド」



「食事バランスガイド」では、デスクワークのサラリーマンに、1日、2つ(SV)の果物を摂ってもらいたいと考えている。たとえば、冬が旬のみかんなら、1日2個。りんごなら、1日1個が適量。新年の事始として、清涼飲料水やスナック菓子を果物にかえて、バランスの良い食生活をスタートさせよう。



長州小力さんがメインキャラクターを務める「働く男性のための食事バランスガイド」です。