

今日の おすすめ

かき く かね な ほうりゅうじ 「柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺」 あき くだもの だいひょうかく 秋の果物の代 表格「柿（かき）」



柿は日本でもとても古くから食べられてきた果物です。縄文時代の遺跡からも柿の種が見つかっており、すでに人々が食べていたことがわかっています。平安時代には、干し柿が保存食として広まり、武士や旅人の食べ物にもなりました。江戸時代になると各地で柿の栽培が盛んになり、甘柿や渋柿など、いろいろな品種が作られるようになりました。



柿（かき） 栄養



- ビタミンC: 風邪の予防や肌をきれいに保つはたらきがあります。
- βカロテン: 体の中でビタミンAになり、目や皮膚の健康を守ります。
- 食物せんい: おなかの調子をととのえるのに役立ちます。
- カリウム: 体の中の余分な塩分を出して、血圧を安定させます。



柿（かき）の木

柿の実の断面

