

# ぶどうの ココがすごい。

ぶどうの品種はとて多く、世界には10000種以上のぶどうが存在するといわれています。このうち日本では主に30～40種類が商業栽培され、匠ウェブショップでは市場では数が少なく、国内では紅色欧州種最高峰とも言える最新品種のぶどうを取り扱っています。また、ぶどうには身体に嬉しい栄養と効能があるのです。

## とても希少で最高峰とも言える最新品種『ベニバラード』



鮮やかな赤い色の果皮が特徴的なぶどうで、市場にはあまり出回っていない希少品種『ベニバラード』。口紅色した赤い実は1粒あたり17～18gと大粒。糖度は最大23度にもなり、巨峰やピオーネの糖度17～20度を遥かに超えた正に『ぶどうの女王』と言える品種なのです。ポリウムがあり甘い果粒のぶどうを食べてみたいという方にオススメです。皮は薄く果肉は適度な締りがあり、果皮ごと召し上がれます。ピッキリするぐらい甘いぶどうで食味は極上。食感がたまりません。

# ぶどうのパワーはスゴかった！

現代人に必要な健康や美容、栄養素を詰め合わせたぶどう。最近では研究により、美肌や疲労回復にも良い成分が凝縮され、ぶどうの持つパワーの凄さが明らかになってきました。



## 1 美肌に

赤ブドウには、強い発がん抑制作用を持つ「レスベラトロール」というポリフェノールも含まれており、若返り成分が入っていることで注目を集めています。さらに、タンニンやブドウ種子油に多く含まれるプロアントシアニンなどには、皮膚細胞の酸化を抑制し肌のシミやしわ、そばかすなどを防止する働きもあるため、ぶどうには美肌効果もあると考えられています。



## 2 疲労回復に

ぶどうには、体内に吸収されやすい単糖類であるブドウ糖や果糖が豊富に含まれています。ブドウ糖や果糖は摂取後、体内で素早くエネルギーに変換されるため、即効性のある優れたエネルギー源になると考えられています。さらに、有機酸には疲労物質である乳酸を分解しエネルギーに変える働きがあるため、疲労の蓄積が抑えられます。そのため、これらの成分が豊富に含まれるぶどうは、疲労回復に高い効果を発揮するといわれています。



## 3 生活習慣病の予防 改善効果

ポリフェノールや有機酸など様々な成分には、血中の悪玉コレステロールを減少させる働きがあります。ぶどうに含まれるカリウムには、血圧の上昇を抑え高血圧を防ぎ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があると考えられています。また血糖値上昇を抑制する働きもあり、糖尿病予防効果も期待されています。アントシアニンは内臓脂肪の蓄積を抑え、内臓脂肪症候群を予防する効果があることも明らかになり、注目を集めています。



## 4 老化予防

人間の体は細胞が日々生まれ変わりを続けることで若々しさが維持されています。しかし、加齢とともに細胞の生まれ変わりのスピードが遅くなったり、新しく生まれた細胞の質が低下してしまうと、老化が引き起こされます。ぶどうに含まれるレスベラトロールには、細胞の生まれ変わりを正常に保ったり、細胞の質の低下を防ぐ働きがあるため、老化を防ぐ効果が期待されています。



## 5 視力回復

ぶどうには、アントシアニンが豊富に含まれています。目の網膜にはロドプシンと呼ばれるたんぱく質が存在し、疲れや加齢により視力は低下します。アントシアニンにはこのロドプシンの再合成を助ける働きがあるため、年齢や目の疲れによるショボつきやかすみ、ぼやけなどを予防・改善する効果があります。また、アントシアニンには目の周りの血流を改善し、眼精疲労を改善する効果があります。



## 6 むくみを予防 改善効果

ぶどうは漢方として尿の排出を促し、肝機能や腎機能を高め、むくみを解消する働きがあるとされています。ぶどうに含まれるカリウムにも、体内の余分な水分を排出する働きがあるため、ぶどうには細胞間に溜まる水分が原因で起こるむくみの予防・改善に効果を発揮するといわれています。また食欲増進にもつながり、肉類の消化を助ける効果もあります。

## ぶどうの保存方法

ぶどうは日持ちしないので、なるべく早く食べるようにしましょう。食べきれない場合は新聞紙でくるむかポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存します。果皮についた白い粉（ブルーム）は鮮度を保つ役割を持つため、食べる直前まで洗い流さないようにしましょう。ブルームの粉がまんべんなく付いているぶどうは鮮度がよく熟していて品質が良い証なのです。ブルームは食べても問題ありません。

