

# 桜桃忌

太宰治を偲び誕生日に当たる6月19日が、その著書の名前をとって桜桃忌。

桜桃とは「さくらんぼ」のこと。

生のさくらんぼはこの時期だけの旬の高級品です。赤みの強いアメリカンチェリーと国産のチェリーが出回っています。小さくて赤い実は見た目も味もスイート。アメリカ産の方が甘味が強く、国産はさわやかな甘酸っぱさに人気があります。

## ◇栄養効果

甘味のもとのソルビトールという糖の一種は、便秘改善に効果があります。

また、アメリカンチェリーの色素にはポリフェノールの一種「アントシアニン」が含まれ、血栓を防止し血液をサラサラにする効果があり、眼精疲労や視力回復によいとされています。

黄みを帯びた国産のサクランボに豊富なベータカロチンも抗酸化作用があり、からだを健康に保つ働きがあります。

