

# 「イチジク」で胃腸の働きを活発に!!

この時期、果物の中で注目したいのは『イチジク』です。

イチジクは「無花果」と書きますが花が無いわけではなく、実の中についた小さな花が外からは見えないため、この漢字がつけられています。「イチジク」という名前は、**毎日1つずつ熟すことから「一熟」のちに「イチジク」になった**といわれており、別名「唐柿(とうがき)」、「南蛮柿(なんばんがき)」ともいわれ昔から不老長寿の果物として珍重されてきました。

イチジクは**消化酵素を多く含むことが大きな特徴**です。果実の切り口から出る白い乳液にはたんぱく質を分解する働きがあり、果肉には脂肪分解酵素やでんぷん分解酵素を含み、これらが胃腸の働きを活発にして消化吸収を良くします。

他にも果肉には発ガン性の過酸化脂質を分解する酵素を含み、**ガン予防効果も期待**され、食物繊維のペクチンはコレステロールや老廃物を排出し**便秘解消に役立ちます**。また、比較的多く含まれているカリウムには血圧を下げる効果があるといわれ、**高血圧や動脈硬化などの防止に役立ちます**。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。