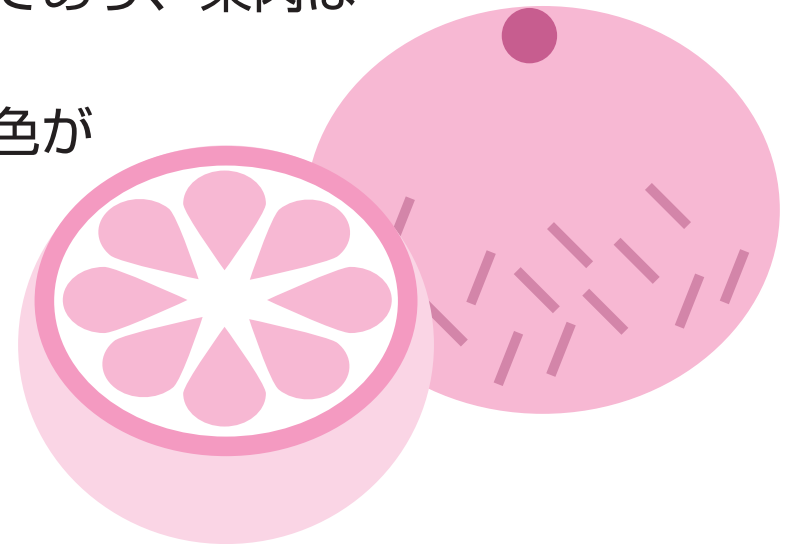


甘酸っぱさの理由

春らしい暖かいこの時期が旬の果物は、香りさわやかなグレープフルーツです。

柑橘系なのに『グレープ』という名前の理由は、ぶどうの房のように一本の枝にたくさんの実をつけるからだそうです。ほのかな苦味と酸味がありますが、苦味成分であるリモネイドは血液をサラサラにし、酸味であるクエン酸は疲労を回復させる働きがあるとされています。またビタミンCも豊富に含むため、風邪予防・美肌効果も期待されます。果肉の色によってホワイト種・ピンク種・ルビー種に分類され、中でも赤肉系は甘みが強いそうです。主な種類をご紹介します。

- **マーシュ**：代表的なグレープフルーツのホワイト種であり、果肉は淡黄色で苦味が少ない。
- **トムソン**：見た目はマーシュと変化がなく、果肉の色がピンク色。
- **ルビー**：果皮、果肉ともに赤みを帯びており、やや甘いのが特徴。
- **オロブランコ**：別名『スウィーティー』とも呼ばれ、グレープフルーツとぶんたんの一種を交配したもので、酸味が少なく甘くて食べやすい。



 **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。