

トロピカルフルーツ

トロピカルフルーツとは特異な形・エキゾチックな香り・独特の風味を持つものが多い熱帯地域産の果実のことです。

熱帯地域とは1年の平均気温が摂氏20℃以上の地域のことです。メキシコ・チリなどの南米諸国、アフリカ全域、インドネシア・フィリピンといった東南アジア諸国、オーストラリア北部、その他オセアニア諸国が当てはまります。幅広い国々が含まれるためトロピカルフルーツの種類は多く、バナナ・パイナップル・マンゴー・アボカドなどは日本でも馴染みのある果実です。

トロピカルフルーツはビタミンCが豊富に含まれているため夏の暑さや紫外線によって消費されたビタミンCの補給にぴったりの食材です。また、からだを冷やす効果もあるため夏バテ対策にも効果があります。

からだの冷やしすぎは体調不良になる可能性があるため食べ過ぎには注意しつつ、トロピカルフルーツでリゾート気分を味わってみてはいかがでしょうか。

