

アボカド

アボカドは「森のバター」と呼ばれるほど脂肪が多く、食べるとねっとりとした濃厚な味わいが楽しめる果物です。日本で食べられているものはメキシコやチリなどから輸入されたものです。国産では和歌山県や沖縄県などの一部で作られています。

アボカドに含まれる脂肪は「一価不飽和脂肪酸」というオリーブオイルなどにも含まれる脂肪で、肉類に含まれる脂肪とは違い、食べてもLDLコレステロール（悪玉）値を上げません。また、動脈硬化予防、老化予防などに効果のあるビタミンEを含みます。他にも、からだの不要な塩分を排出するカリウムを多く含むため高血圧予防にも効果があり、栄養素の代謝に必要なビタミンB6、葉酸、食物繊維なども含む栄養に富んだ食材です。ただし、脂肪が多いため食べすぎには注意しましょう。

触って少し弾力を感じる程度に柔らかく、皮が少し黒味がかったら食べごろです。皮が緑色のものは未熟のため、20℃前後の場所で追熟させるとよいでしょう。熟したらポリ袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

