



# ちよつと勉強室 No. 87

今回のテーマは **グレープフルーツ**

## (1) 基礎知識

みずみずしい果汁と苦味を帯びたさわやかな香りと風味が人気のグレープフルーツは、最近、ダイエット等に良いと話題になっている、ミカン科の常緑果樹です。学名は「Citrus paradisi」。18世紀に西インド諸島のバルバドス等で、文旦とスイートオレンジの雑種（突然変異）として誕生したといわれています。世界の最大生産地であるアメリカのフロリダへは19世紀の始めに導入されました。ブドウの房状に実がなることからこの名前がつけました。寒さに弱いため日本での栽培は困難で、出回っているのは輸入品のみです。昭和の初期に輸入が始まりましたが、当初は大変高価で高級フルーツでした。1971年に輸入が自由化されてから一気に大衆化し、現在は消費量がアメリカに次ぐ世界第2位にもなっているほどです。1年中見かけますが、秋から春にかけてはフロリダ産、春から秋にかけてはカリフォルニア産のものが多く出回り、一部南アフリカやイスラエル産、チリ産等も出回ります。一番美味しいのは、フロリダで熟したものが輸入される4～6月頃です。

## (2) グレープフルーツの仲間たち

**ホワイト（別名マーシュ）**：代表格といえる品種。果肉が白黄色で果汁が多く、さわやかな酸味とわずかな苦味が人気です。2～3月頃に開花し、9～10月頃に熟し、翌年6月まで収穫出来ます。



**スウィーティ（別名オロフランコ）**：1,958年アメリカグレープフルーツとポムロを交配して作られた新種です。果肉はホワイトに似ていますが、皮が緑色で苦味がなく、甘く食べやすい品種です。イスラエル産が多く出回ります。



**ピンクマーシュ（別名トムソン）**：見た目はホワイトとあまり変わりませんが、果肉がピンクです。最近では、ルビー等に押されて栽培量が減ってきています。



**ルビー**：果皮、果実ともに赤みを帯びています。果実の赤みはシーズン終盤にかけてピンク色に変化します。また、濃い紅色をしたスタールビーもありますが、甘みが強く傷みやすいので、育てるのに難しい品種です。



## (3) 栄養価と効能

ビタミンCとカリウム、葉酸が豊富で、アメリカでは心臓を守る食品として、「アメリカン・ハート・アソシエーション（心臓病関連の任意団体）」に認定されているというシールを付けて販売されているそうです。果肉が赤いルビー種には、カロテンの一種であるリコピンが含まれます。

他に注目される成分は、クマリン、ナリンギン等があります。クマリンは、植物特にカンキツ類に多く含まれる配糖体で、抗炎症・冠状血管拡張などの生理・薬理作用が報告されています。その中でもオーラプテンという成分は、マウスでの実験段階で皮膚ガン・口腔ガン・大腸ガンに対して顕著な発ガン抑制活性を示すことが明らかにされました。しかも、活性酸素を除去するのではなく、活性酸素の発生自体を抑えるのではないかと考えられ、期待が持たれています。ただし、果皮にのみ含まれ、果肉には含まれていません。苦味成分はナリンギンです。ポリフェノールの一種で、夏みかんやハッサクにも含まれています。

また、臭いを嗅ぐだけでダイエット効果があると話題になりました。これは、新スリミング理論（UCP理論）といわれ、臭いにより交感神経が活性化されることで中性脂肪を燃焼しやすくする働きのUCPと呼ばれるタンパク質が増え、さらにカフェインの併用で相乗効果が得られる作用があることが判ったことによります。しかしながら、連続して臭いを嗅ぐと、次第に慣れ、刺激が薄れることで効果も薄れるのではともいわれています。グレープフルーツの香りは他に、ストレスなどによるイライラした気持ちを落ち着ける作用やリフレッシュ効果があるといわれています。