



ちよつと勉強室 No.92

今回のテーマは ベリー類

(1) 基礎知識

一般に、キイチゴ、スグリ、グミ、コケモモなどの小さい実をさします。見た目がかわいらしく色も鮮やかで、酸味は強くペクチンが豊富に含まれています。北欧では家庭用に栽培され、自家製ジャムやゼリー、ジュース、果実酒などに利用されます。寒冷地でも良く育つので、冬季に不足しやすい栄養素の補給源として重宝されています。最近、日本でも人気が高まってきており、冷凍果実やドライフルーツのほか、ケーキ、健康食品にと、幅広く利用されています。

(2) 多くある種類

ベリー類は種類が多く、大きく分けて次の4つに分類されます。

- ・ユキノシタ科＝レッドカラントやブラックカラント、ホワイトカラントなどのフサスグリ類とグースベリーなどのスグリ類。
- ・バラ科＝イチゴを筆頭に、ブラックベリー、ラズベリーなどのキイチゴ類。
- ・ツツジ科＝ブルーベリーやクロマメノキ（浅間ベリー）など。
- ・ツルコケモモ科＝クランベリーなど。

代表的な品種を紹介します。

ブラックカラント：フランス名はカシス。リキュールやジュース、ジャムなどで人気がある、直径1cm弱の小粒の実。ヨーロッパからアジアの寒冷地で広く栽培される。



ラズベリー：ヨーロッパ系とアメリカ系があり、品種は赤、黒、紫、黄の果色によって分類される。熟すと花托から離れ中が空洞になるため、収穫時に崩れやすい。



ブルーベリー：北米やカナダで栽培される大粒のハイブッシュ、日照りや干ばつに強いラビットアイ、野生種で小粒のローブッシュなどの品種がある。ヨーロッパでは16世紀頃から民間薬として使われた記録がある。



クランベリー：つる性常緑多年生植物。北米原産。1～1.5cmの赤い球形状の果実。酸味が強く生食には向かない。日本には「つるこけもも」と呼ばれる野生種がある。



(3) 注目される成分とその効用

◆ラズベリーに含まれる成分であるラズベリーケトン、唐辛子に含まれるカプサイシンと構造が似ており同様に、脂肪細胞に直接作用して脂肪分解を促進させる効果があります。しかもその効果力は3倍にもなります。

◆イチゴはビタミンCの宝庫とされますが、他に葉酸、エラグ酸、キシリトールなども多く含まれます。エラグ酸は、ベリー類に含まれる成分として特徴的なものですが、強い抗酸化作用があり、ガン予防に期待が持たれます。

◆ブルーベリーやカシス、クランベリーに含まれるアントシアニンは、濃青紫色のフラボノイド系色素で、眼精疲労を和らげ視力向上に効果がある他、老化防止、抗菌作用（特に尿路感染症予防）、靭帯や腱を丈夫にし関節炎の治療効果があるなど、多くの効用があります。

◆カシスやブルーベリーなど、黒い色のベリー類の果汁には風邪やインフルエンザのウイルスの感染を抑える働きがあることが最近判りました。特に中国に群生する野生種のカシス（黒加倫）、ブルーベリー、クランベリー、エルダーベリーの4種類に抗ウイルス作用があると実験で認められました。