

おたより

トマト

令和7年 5月
富士見市
学校給食センター

アセロラ

アセロラはスペイン語。
日本名は、
バルバドスサクラ。



アセロラは、キントラノオ科ヒラギトラノオ属の植物の果実です。鮮やかな赤色の果皮のさくらんぼに似た果実です。別名「西インドチェリー」とも呼ばれています。

果実は5～8gと小さく、少しデコボコとした形をしています。果皮は赤色、果肉は淡黄色または赤色をしています。熟したアセロラの実はとても傷みやすいため、一般的に産地以外は生食されていません。

アセロラは、鮮やかな色と独特の風味からジュースやスムージー、菓子、デザートなど様々な食品に使われています。

アセロラの産地

原産地は西インド諸島や熱帯アメリカです。現在の主な産地は、ブラジルやベトナムです。日本で栽培されている地域は、沖縄の本部町、糸満市です。5～11月に旬の時期を迎えます。

アセロラの栄養

アセロラは、果物の中でも圧倒的に多くのビタミンCを含んでいることから、ビタミンCの王様と呼ばれており、レモン(果汁)の約30倍以上含まれています。ビタミンCは、風邪の予防や美肌効果があります。またアセロラには、皮膚や粘膜を丈夫にし、目の健康に役立つβカロテンや体内のサビつきの原因である活性酸素を防ぎ、老化や病気の予防効果のあるポリフェノールの一種のアントシアニンやケルセチン、さらに血を作るビタミンといわれる葉酸を含んでいます。



【果物】

ビタミンC含有量ランキング！

1位	アセロラ	1700mg
2位	グアバ	220mg
3位	すだち	110mg
⋮		
	レモン(果汁)	50mg

給食では…21日(水)にアセロラゼリーが出ます。

不足しがちなビタミンCをゼリーで美味しく取りましょう！