



7月～8月

Peach

桃



中サイズ実物大

バラ科目 モモ属 日本国内だけでも食用として20種類近くある

果肉は水分を多く含んで柔らかい。糖分、カリウムなどを多く含んでいる。

痛みやすく収穫後すぐに軟らかくなるため、賞味期間も短い。

硬い桃は、紙に包み風通しの良いところで、常温保存する。

生食する他、ジュースや、シロップ漬けにした缶詰も良く見られる。

食べる際には、桃のシミは落ちないといわれており、注意が必要。

つぼみや種子を漢方で薬用とし、葉は浴湯料に、樹皮は染色に用いられる。

～大辞林参照～

桃の栄養 (中1/2個=100gあたり)

※中サイズは、直径8cm程度(上図写真)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン
40kcal	88.7g	0.6g	0.1g	10.2g	180mg	18mg

五訂日本食品標準成分表より

おいしい食べ方

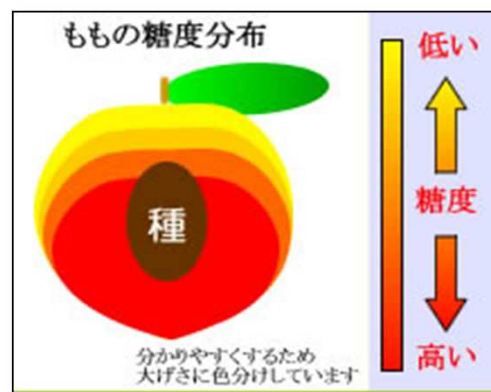
冷やし過ぎると甘味が落ちるので、食べる2～3時間前に野菜室に入れるとよい。

枝側のほうから食べると最後まで甘味を感じられる。

皮をむくときは、熱湯につけて冷水に浸すと、楽に皮がむけます。

急なカリウム上昇も防ぐため、

1日50g(上写真の1/4)程度にしましょう。



※「果物ナビ」より

カリウムの比較

スイカ (5cm角/80g K=96mg)

パイナップル(スライス1枚/50g K=75mg)

いちじく (6cm各程度/40g K=68mg)

※「K」はカリウムを表します。