



Loquat

枇杷 びわ

初冬に白い花を咲かせ、翌年の初夏に実をつける。6月が旬。葉をあせも・暑気あたりに薬用とし、材は櫛(くし)や木刀を作る。

枇杷にはカロテンが豊富で、ピーマンを上回る。その他、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、クエン酸などを含みます。

実にうぶげがあるのが新鮮で、収穫後追熟しない。

傷みやすいため、購入後できるだけ早めに食べましょう。

～果物ナビ/食の医学 より～

びわの栄養 (100gあたり)

エネルギー	水分	カリウム	リン	カロテン	ビタミンB1	ビタミンC
40kcal	88.6g	160mg	9mg	810mg	0.02mg	5mg

五訂日本食品標準成分表より

枇杷は日本でも古くから楽しられている季節を感じられる果物です。数多く食べるとカリウムのとり過ぎになりますが、小さいものは1個15g程度(カリウム24mg)です。他の食事との組み合わせを考えて食べることも、食事の満足度を高める良い方法です。

カリウムの比較

マスクメロン (中1/8切れ…80g 272mg)

さくらんぼ (6個…30g 63mg)

スイカ (中1/16切れ…100g 120mg)

()は100g当たりのカリウム含有量