

中学生のみなさんへ

世羅町のぶどうについて

世羅ぶどう生産組合
組合長 貞政英治

世羅町の果樹といえば約 60 年の歴史をもつ「なし」が有名ですが、町ではぶどうの栽培にも力を入れています。

平成 13 年以降、ぶどうの振興を進めてきた結果、現在では、世羅ぶどう生産組合の 44 組合員により、ぶどうが栽培されています。

せらワイナリーでワインやジュースに加工するためのぶどうは約 9.0 h a、生食用のぶどうは約 8.9 h a の面積で栽培されており、合計でマツダスタジアム約 3.5 個分の面積です。

今回、給食に出させてもらったぶどうは、私たち世羅ぶどう生産組合の組合員が心を込めて一生懸命につくった「ピオーネ」という品種のぶどうです。どうぞ味わってみてください。



出荷される生食用ぶどう



ワイン用のぶどう

ぶどう豆知識

美味しいぶどうの選び方

果軸が太く青みがあり、果粒の表面に白い粉（ブルーム）があるものが新鮮です。ブルームは果粒を保護するための物質で、土ぼこりや農薬ではありません。また、皮の色が濃いものを選んでください。

保存方法

大粒のぶどうは房ごと保存するよりも粒に分けて保存した方が長持ちします。粒に分けるときは軸の部分からハサミでカットします。粒に軸をつけた状態にすることがポイントです。また、食べきれないと思ったら粒のまま冷凍すればシャーベットで楽しむことができます。

ぶどうの栄養

1. 血液をきれいにし、がん予防にも効果があるといわれるポリフェノールが多く含まれています。
2. 疲労回復効果の高いブドウ糖が多く含まれています。
3. 鉄欠乏性貧血の予防効果があるミネラル分（鉄、カルシウム、カリウム、銅など）が豊富です。
4. 味覚障害の予防につながる亜鉛が豊富です。

ぶどう（100g 中）成分表

エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^{しつ} (g)	糖質 ^{とうしつ} (g)	炭水化物 ^{たんすいかぶつ} (g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
64	0.6	17.0	16.9	0.05	0.01	3.0
カルシウム (mg)	鉄 ^{てつ} (mg)	銅 ^{どう} (mg)	亜鉛 ^{あえん} (mg)	食物繊維 ^{しょくもつせんい} (g)	コレステロール (mg)	
8.0	0.2	0.07	0.1	0.9	0	