

# 柿が赤くなれば医者は青くなる



柿には栄養が豊富に含まれ、健康食品として非常に優れていると言われていています。どの品種でもビタミン A、C を多く含み、柿1個で一日のビタミン C の必要量をほぼまかなえるくらいに含んでいるそうです。ですから、疲労回復、風邪の予防、ガン予防、老化防止に効果あり。また、二日酔いにはもってこいの効果があるようで、ビタミン C とタンニン（柿の場合カキタンニンといい、強烈な渋味）が血液中のアルコール分を外へ排出、副腎機能低下を防止する働きがあるそうです。また、酵素がアルコールの酸化、分解を促すため、血中アルコール濃度の上昇を防ぎます。まさに二日酔いにはもってこいの効果！柿は身体を冷やすと言われていますが、柿自体が直接に作用しているわけではなく、かきに含まれるカリウムによって生じる利尿作用で、トイレが近くなること、また柿が出回る秋冬の季節的な要因が重なり、体温の低下が起こると言われています。

