

さまざまに姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑



アセロラ

今ではスーパーやコンビニでも当たり前のように見かけるアセロラドリンク。しかし、意外にもアセロラが日本で知られるようになったのは最近のこと。パワーの秘密を知れば、もっとアセロラが好きになるはず。

酢

健康にいいと話題の黒酢にアセロラをプラスしたアセロラ黒酢。ポリフェノールたっぷりの赤ワイン酢とアセロラを合わせたワイン酢も



レモン34個分のビタミンCパワー
美肌効果や疲労回復、免疫力向上、さらに抗酸化、抗炎症、抗ストレスなど、40もの作用があることがわかっているビタミンC。体内では作り出せない上、水溶性のため長期間体内に蓄えることができないので、毎日しっかりと摂取しなければならぬ栄養素だ。
そのビタミンCを、数ある野菜や果物の中でも突出して多く含んでいるのがアセロラ。100g当たりのビタミンC含有量約1700mgはレモンの34倍にもなる。まさにビタミンCの王様なのだ。
実は、フルーツは赤道に近いほど栄養価が高いものが多い。これは、強い紫外線が降り注ぐ過酷な環境の中で成長していくためにアセロラが身に付けた自然の知恵と考えられている。原産地も、常夏の太陽が輝く熱帯のカリブ海の島々。体



アセロラは成長が早く、年に4~5回花を咲かせて実を付ける。実は摘むとすぐに傷んでしまうため、産地でなければ果実を見ることは難しい

コスメ

ビタミンCのほか、ビタミンB群、アミノ酸、クエン酸、ミネラルなどを含むアセロラエキスを配合



が弱ったときに食べると元気になることから、カリブの人々は昔から健康維持のためにアセロラの果実を食べていたという。その効能が何かは知らなくとも、アセロラは万病に効く薬だったのだ。

新たな機能に集まる期待

カリブ諸島や西インド諸島、中南米では古くから知られていたアセロラだが、ビタミンCの効能が広く人々に紹介されたのは1980年代に入ってからと、まだ最近のこと。しかし、その栄養価や健康効果が知られるようになると、美肌効果や疲労回復をうたった商品も次々と登場してきた。ドリンクとしてだけではなく、最近ではさまざまな食品や化粧品にも使われている。

さらに、新たな効能が次々と解明され、用途の可能性も広がっている。例えばアセロラパウダーは加工食品の酸化防止剤や膨張補助剤など、天然由来の添加物としての機能が注目されている。また、種子にはポリフェノールやアミノ酸が含まれていることも最近の研究でわかってきた。これらの成分には抗酸化、抗老化、抗炎症などの作用があり、医薬品や化粧品への利用が期待されている。



白やピンク、薄紫色のかわいい花を咲かせる

ドリンク

アセロラの豊富なビタミンCを手軽に摂取できるアセロラドリンク。商品のラインナップも年々充実している



健康食品

アセロラのビタミンCを加えた栄養補助食品や保健機能食品。タブレットタイプやパウダータイプなど種類も豊富



食品

アイスクリームやジャム、ドレッシングなど、天然アセロラの果実や果汁を使った食品も次々に登場



国によって異なる

アセロラの食べ方・楽しみ方

カリブ海の島々では果実を食用に、日本ではドリンクとして愛されているアセロラだが、国によってその楽しみ方はさまざまだ。

アセロラの世界最大の生産地であるブラジルでは、アセロラの生ジュースやアイスクリームが街のあちこちで売られている。特に人気なのは、アセロラをオレンジで割った生ジュースだとか。ビタミンCがエネルギー補給や疲労回復、筋肉の活性化に役立つことから、プロのサッカー選手もドリンクに取り入れている。フランス統治時代にアセロラがもたらされたベトナムでは、唐辛子塩をつけて生で食べたり、砂糖漬けをベトナム風ぜんざいのチェーに入れておやつに食べるという。



カリブ海の島々が原産地

取材協力：(株)ニチレイ