



クリにビタミンCはあるの

クリはナッツの仲間

クリは、食べ物の仲間分けでは、ゴマ、クルミ、ピーナツ、アーモンド、スイカの種などと同じ、ナッツの仲間としてあつかわれます。ふつう、ナッツの特長は、どれも、食べておいしく、カロリーが多くて、少量で、おなかがいっぱいになることです。

ナッツは、たいてい、脂肪(脂質)をたくさんふくんでいて、でんぷん(炭水化物)や糖分は、それほど多くはありません。でも、どれも、いろいろなビタミンや、リン、カリウムなどを多くふくんでいます。ただし、ビタミンCは、ほとんど入っていません。

クリは、サツマイモに近い成分をもつ

クリは、ほかのナッツ類とは、かなりちがっています。その成分は、大部分がでんぷん質で、脂肪は、ほんの少ししかありません。クリに近い成分をもつナッツとしては、銀なんがあります。どちらも、ビタミンCをふくんでいます。

クリをゆでたものは、ほくほくして、サツマイモと同じような味がしますね。中にふくまれている成分を比べてみると、サツマイモによく似ていますが、ビタミンC以外の、ビタミンBなどは、サツマイモより多いことがわかります。(監修・矢野 亮)

100グラムにふくまれる成分比較表(単位はmg:1000の1グラムのこと)

	たんぱく質	脂質	炭水化物	リン	カリウム	ビタミンC	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂
クリ(生)	2700	300	35500	65	500	22	0.32	0.11
サツマイモ(生)	1200	200	29400	44	460	30	0.1	0.05
クルミ(焼いた)	14600	68700	11700	280	540	0	0.26	0.15

