



秋が旬の食べ物～銀杏～

スポーツ栄養学科通信 Vol.101



はじめに

みなさん、こんにちは！気候も涼しくなり、過ごしやすい時期になってきました。また、季節の変わり目でもありますので体調には気を付けてください。今回は、大学構内にある秋が旬の食べ物として銀杏（イチョウの木）を紹介します。

イチョウ（学名：Ginkgo biloba）

針葉樹、広葉樹でない特殊な木で、裸子植物のイチョウ科の落葉高木です。雌雄異株で雄株と実（銀杏）をつける雌株があります。非常に古くから地球上で生育しており、「生きた化石」の一つといわれています。また、公害や病虫害に強いいため街路樹や寺社の境内に植樹されることが多く、様々な面から重宝されています。

右の写真は、大学構内のイチョウの木です。筆者が見たところ、3本確認できました。また、雌株は1本あり、秋には銀杏が多く実ります。

ギンナン（銀杏）

旬は10月から11月。市販されているものは、悪臭がする外種皮を取り外し乾燥させた殻付きのものです。その中にある胚乳を我々は食べます。

栄養面としてはカリウムが多く、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。他には、疲労回復やストレスの軽減に作用するとされるビタミンB1を多く含むなど栄養食品としても非常に優秀です。

調理法として、有名なのは茶碗蒸しで、これは銀杏に含まれるビタミンCと卵黄に含まれるビタミンEの組み合わせによって抗酸化性が高まるため栄養の面で好ましい組み合わせだそうです。



写真 仙台大学構内のイチョウの木

注：ギンナンを食べるときの注意点

- ①路上に落ちているものに関しては衛生上、安全を保障できません。
- ②メチルピリドキシンという中毒性物質が含まれており食べ過ぎると下痢や鼻血、けいれん等を起こす可能性があるため、食べる量はほどほどに。

参考文献

吉田企世子（2016）.春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスナレッジ
林将之（2010）.葉で見わける樹木.小学館



[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者： 野口翔