



りんごについて



寒い時期に旬を迎えるりんご。古くから、「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われるくらい、りんごには様々な効果があるとされてきました。

日本では青森県、長野県などの寒い地方で収穫され、種類も日本だけで、2000種類もあり、私たちにとってもなじみある果物の1つと言えます。

今回はそんなりんごについての栄養と健康効果について、お伝えしていきます。

～リンゴの栄養成分について～



《カリウム》

カリウムは体内の余分な塩分を体外に排泄する作用があり、むくみなどにも効果があるとされています。また、血圧の上昇を防ぐ効果もあります。

《ペクチン》

食物繊維の一種で水溶性と不溶性のものがあり、それぞれ働きが違います。

水溶性：水に溶ける水溶性の食物繊維は、体内の栄養素の吸収を緩やかにするため、食後のコレステロールの吸収や、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。

不溶性：水に溶けない不溶性の食物繊維は、腸内の物質と結合することで便の容量を増やし、スムーズな排便を促します。

《りんごポリフェノール》

リンゴの皮に特に多く含まれる色素成分で、強い抗酸化作用があるので、皮ごと食べるのがおすすめです。リンゴの切り口が茶色く変色するのは、ポリフェノールの働きで果肉を酸化から保護しているためです。

体の酸化によって増える活性酸素を除去する効果や、血流改善、コレステロール低下、口臭予防、美肌効果などがあります。

《リンゴ酸》

果物の中に含まれる有機酸で、特にりんごに多く含まれています。

体内の炎症を癒すので発熱した際の解熱作用、気管支炎や風邪に関しては、去痰作用、消炎作用を発揮します。

《ビタミンC》

日焼けを防ぎ、肌を守る効果や、免疫力を高める効果があり、老化や病気への抵抗力を高めます。

※食べる目安量は、健康な方で1日、1個、糖尿病の方では、1日、1/2個、朝に食べるのがおすすめです。また腎機能が低下している方は、カリウムの摂りすぎにならないよう、少量（1～2口）楽しむようにしましょう。食べ過ぎは、血糖の上昇、血中の中性脂肪の増加をまねく場合があるので、注意しましょう！

レシピ

病院の食事としても提供しています！
野菜と和えても美味しく頂けます！！

フレンチ和え

【材料（1人分）】

はくさい	70 g
りんご	20 g
みかん缶	20 g
フレンチドレッシング	7 g

【作り方】

- ①. 白菜を適度な大きさに切り、茹で、絞る。
- ②. リンゴは皮つきのまま、くし切りにし、薄くスライス後、薄い塩水につける。
（変色を防ぐ）
- ③. ボールに①②とみかん缶をあわせ、フレンチドレッシングで和える。
- ④. 器に盛り付けて出来上がり。

