

りんごの栄養と効率良く摂取できる食べ方

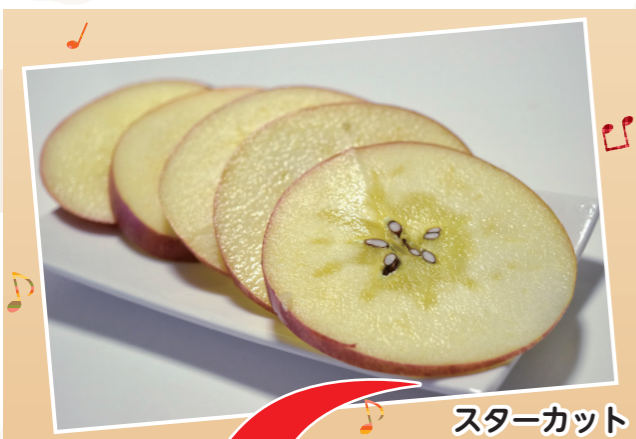
りんごの皮や皮の近くには、食物繊維やビタミン類などの成分が豊富に含まれているので、りんごを皮ごと食べると栄養を余すことなく摂取することができます。



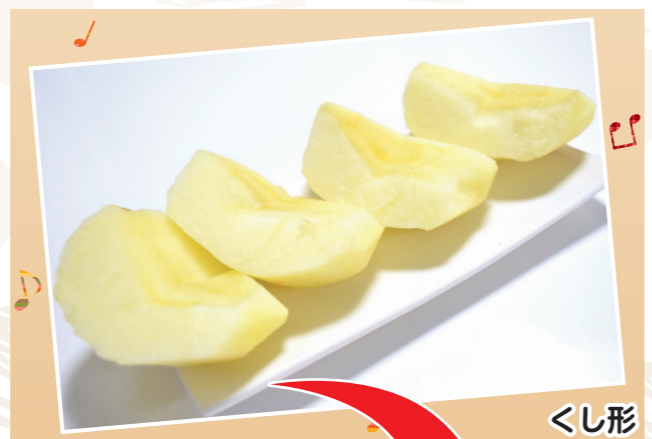
栄養まるごと「スターカット」

「スターカット」は、りんごを横にして輪切りにするカット法で、中央の芯の部分が星形に見えることが由来です。「スターカット」は芯以外全て食べることができるので「くし形」と比べると廃棄する部分が少ないため無駄なく栄養を摂取することができます。また、薄く切ることによって噛む力が弱いお子様やご年配の方でも、食べやすくなります。

◎皮ごと食べる時は、軽く水洗いをしましょう。



スターカット



くし形



スターカットなら皮ごと食べやすい

廃棄量にも注目!



りんごの保存方法

りんごの保存は、冷蔵保存が基本です。暖かい部屋ではりんご自身の呼吸が活発になるので、美味しさが長持ちしません。また、りんごは水分が抜けて乾燥すると、美味しくなくなります。褐色に変色しやすくなるので、出来るだけ冷蔵庫の野菜室で水分を保てるように保存しましょう。

りんごは収穫後も呼吸をしているので、その間栄養成分が減ってしまいます。冷蔵保存で冷やすことで呼吸の量が少なくなるので美味しさが持続できるようになります。りんごが発する「エチレングス」は、ほかの野菜などを早く腐らせてしまう効果があるので、りんごをビニール袋などでしっかり密閉してから保存しましょう。

りんごを毎日食べて元気に過ごしましょう!



りんごを学ぼう!

～りんごに含まれる栄養と効能～

今年もおいしいりんごが収穫され、お店に並んでいます。りんごにはカリウムや食物繊維、ポリフェノールなどが豊富に含まれており、私たちの体に良いことがたくさんあります。りんごが健康によいことは、少なくとも16世紀頃のヨーロッパでは知られており、1日1個のりんごを食べることにより、健康が保てることから「毎日のりんご1個は医者費用を節約できる」ということわざがスペインにあります。

12月号では、りんご栄養を効率よく摂取できる食べ方や効能などをご紹介します。

りんごの効能

肺がん・結腸がんの予防

フィンランドで、がんに対するりんごやタマネギなどの野菜の効果についての疫学研究が行われた結果、りんごの摂取は、肺ガンに対して予防効果が高いことがわかったそうです。水溶性食物繊維である「リンゴペクチン」を摂取することで、結腸がんの発生が抑制されることが確認されています。

動脈硬化(心臓病・脳卒中)の予防

りんごには、良質なペクチンが多く含まれています。この食物繊維が余分なコレステロールが血液に入る前に吸収し体外へ排出する働きがあり、動脈硬化を予防する作用があります。また、コレステロールと血圧が下がり、心臓病や脳卒中の予防になると言われています。

高血圧の予防

りんごに多く含まれているカリウムが、過剰になったナトリウムの排せつを助け、血圧を下げる働きをするそうです。

糖尿病の予防

りんごの食物繊維には、血液中のコレステロール値を下げる効果や、血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあるそうです。

抗アレルギー作用

食べ物や住宅環境等さまざまなアレルギーに悩む方々が増えています。りんごに含まれるポリフェノールがアレルギー症状を緩和してくれると言われています。

他にもたくさんあります!

- 虫歯・口臭予防 ●美容と肥満の予防 ●肩こり・腰痛防止 ●整腸作用・便秘の解消 など