

人は食べたものでできている

## 2月の食材 健康促進にもってこいの食材 りんご

You are what you eat.



### りんごの主な栄養素(皮つき、生可食部100gあたり)

エネルギー…61kcal	亜鉛…0.1mg
たんぱく質…0.2g	銅…0.05mg
炭水化物…16.2g	マンガン…0.04mg
水分…83.1g	
食物繊維…1.9g	
カリウム…120mg	
カルシウム…4mg	
マグネシウム…5mg	
リン…12mg	
ビタミンC…6mg	
ビタミンE…0.4mg	
鉄…0.1mg	

※含まれる栄養素は文部科学省の「食品成分データベース」参照

### ■「1日1個のりんごは 医者いらす」

という言葉があるように、りんごにはたくさん栄養素が含まれています。カリウム、ポリフェノール、ペクチン、クエン酸、リンゴ酸：美容効果から生活習慣病の予防まで、幅広い効用が期待できる果物の一つです。

食事を取ったときりんごを食べると、りんごペクチンが余分なコレステロールを血液に入る前に体の外へと運び出してくれます。また、皮に多く含まれるりんごポリフェノールは血液中のコレステロールを下げ、血糖の上昇を抑える働きがあります。カロリー過多の心配が少なく、1個だけでもある程度空腹を満たすことができますので、血糖値が気になる方に特におすすめです。さらにポリフェノールは強い抗酸化作用があり、アレルギーの抑制にも効果的。

明治初期に導入されてから今や一年中簡単に購入することができて、何よりお財布に優しいので、1日1個きれいに洗ってから皮ごと食べてみてはいかがでしょうか。

### ■肌によい美容効果

ビタミンCはメラニン色素の生成を抑える働きがあります。りんごに含まれるビタミンCの量は多くありませんが、りんごはビタミンCの吸収量を

### 保存するコツ

#### 常温保存の場合

全体の85%が水分のりんごは、乾燥にとっても弱いので、水分が失われると味も格段落ちてしまいますので、保存する際に大事なものは温度と水分の管理です。秋冬は風通しの良い冷暗所での常温保存が可能です。暖房のきいた室内や直射日光の場所は避けましょう。1個ずつ新聞紙で包んで段ボールに丁寧に保存すれば、1カ月ほど品質を保つことができます。

#### 冷蔵庫で保存の場合

冷蔵保存する場合の賞味期限は約2カ月。ここで気を付けて欲しいのは、りんごからほかの果物や野菜の熟成を促進するエチレングスが放出されるため、個別に新聞紙で包んでポリ袋に入れてから冷蔵庫へ。食べきれないりんごがあったら、くし形切りにして芯を取ってからビニール袋に入れて冷凍すれば、デザートやスイーツなどにすぐに使えて便利です。

アップさせる効果が認められています。そして普通のビタミンCは熱に弱いですが、りんごに入っている酸化型ビタミンCは熱に強く、アップルパイなど調理して食べてもしっかりビタミンCの摂取ができるのです。先にも述べましたが、ポリフェノールには強い抗酸化力があり、体内で増えすぎた余分な活性酸素を取り除き、美肌にするだけでなく老化の進行を遅らせる効果も期待できます。