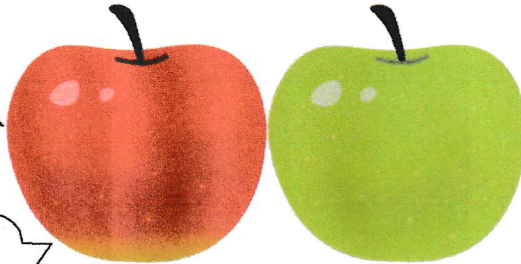


りんごの栄養

昔から「一日一個のりんごで医者いらず」といわれるほど、りんごは体に良いと言われてきました。りんごの栄養にはどのような効果があるのでしょうか。

ビタミンC

美肌効果や疲労回復



カリウム

塩分を排出し、むくみを解消する

食物繊維

水溶性、不溶性の二種類の食物繊維が腸内環境を改善

ポリフェノール

抗酸化作用で老化の防止

りんごに含まれるポリフェノールの中で、全体の半分以上を占めるのが「プロシアニジン」です。プロシアニジンは緑茶や赤ワインから摂れるポリフェノールより抗酸化作用が強いのが特徴で、糖分や脂質の代謝促進、アレルギー抑制など、さまざまな効果効能があることが報告されています。

◆プロシアニジンの抗酸化力を活かす食べ方◆

- ① 熱に弱いため、できるだけ生のまま食べる。
- ② 体内で持続力がないため、1日の中で何回かに分けて食べる。
- ③ 習慣的に食べる。
- ④ カットしたりんごは空気に触れて茶色くなる（酸化）前に食べる（または酸化しないように手早く薄い塩水やレモン水等で処理する）。



りんごの栄養をキープする食べ方として近年注目されているのが、りんごを横向きに輪切りにする「スターカット」と呼ばれるカット方法です。薄くスライスすることで、栄養が多く含まれる皮を気にせず食べることが出来ます。

りんごは出回る時期で品種が変わり、味や食感も様々です。ぜひいろいろなりんごを食べ比べて、好みのものを探してみてください。

※血糖値が気になる方は1日に1／2個が目安です。