

# 寒い冬の美味しい果物

## リンゴとミカン



**ミカン** は1個で1日に必要な分のクエン酸とビタミンCの半分を摂ることが出来ます。これにより、風邪予防や疲労回復、血液をきれいにする効果などが期待できます。

また、薄い皮には整腸作用があるペクチン（水溶性食物繊維）が豊富！便秘に悩んでいる方やお腹を壊している方に有効です。



**リンゴ** にはポリフェノールが豊富！コレステロールを取り除き、更に活性酸素を抑える働きがあります。

また、カリウムも豊富で体内の塩分を排出する効果があります。

総じて、がん、脳卒中、心臓病、高血圧などの生活習慣病の予防に役立ちます。『一日一個のリンゴは医者をお遠ざける』ということわざも納得。

## ダイエットにも

リンゴに含まれるリンゴポリフェノールは、脂肪や糖分が身体に吸収されるのを抑える働きがあります。

また、ミカンに含まれるβクリプトキサンチンは、脂肪の代謝を高める効果があります。美味しいものが多く、ついつい食べ過ぎてしまうこの時期にぴったりの果物です。

## レンジでリンゴジャムを作ってみよう

- 1、皮を剥いて8等分に切り、芯を取っていちよう切りにする。
- 2、耐熱容器にリンゴを入れ、砂糖（またはハチミツ）とレモン汁（または柚子の汁）を加えてよく混ぜ、30分程置いておく。
- 3、電子レンジで2、3分加熱。レンジから取り出したら軽く混ぜて再び1分加熱する。これを好みの柔らかさになるまで繰り返す。
- 4、粗熱がとれたら煮沸消毒しておいた瓶に移して完成！

～材料～

リンゴ 1個

砂糖 or ハチミツ 60g

柚子の汁 or レモン汁 15g



同じ工程でリンゴをミカンに置き換えればミカンジャムも作れます。リンゴやミカンが余ってしまったら是非作ってみてください。

