

# りんご



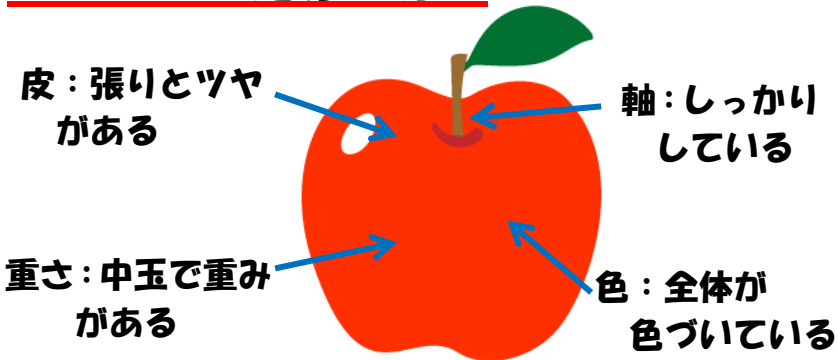
## ●りんごの栄養と効能●

整腸作用、便秘改善、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、ガン予防、アレルギー予防

りんごに多く含まれている水溶性食物繊維のペクチンが消化を促進させ、胃酸のバランスを整えてくれます。便秘や下痢にりんごがよいと言われるのはこのためです。

さらに、りんごに含まれるポリフェノールの一種「カテキン」や「ケルセチン」には、抗酸化作用があり高血圧やがん予防、老化防止に期待できます。りんごはさまざまな病気の予防に効果が期待できるため、まさに「医者いらずの果物」と言えるでしょう。

## ●りんごの見分け方●



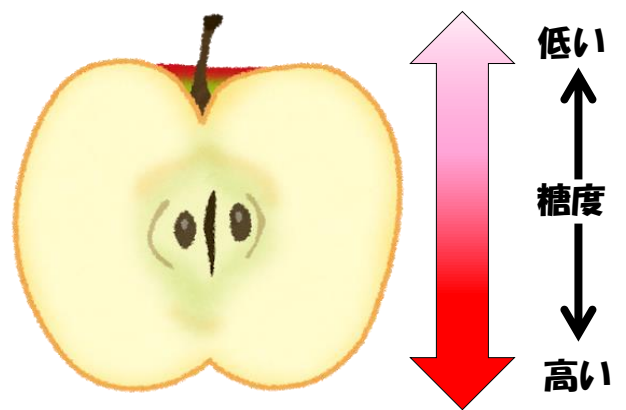
果皮が赤く染まり、軸が太くて果皮に張り と ツヤがあるものを選びましょう。

お尻の部分が緑色のものは完熟して甘味があるといわれます。また、サイズは大きすぎるものよりも中くらいの方がよく、持った時に重みを感じるものがよいでしょう。

## ●りんごは皮ごと食べるのが理想的●

りんごの皮には三種類の“ポリフェノール”が含まれています。抗酸化作用が高く、免疫力を高める「エピカテキン」。アレルギーの改善、美肌効果が期待される「フラボノイド」。高血圧予防、視力の改善が期待される「アントシアニン」などたくさんの栄養が含まれているので皮ごと食べることをおすすめします。

## ●りんごの糖分分布●



## ●りんごの保存方法●

水分の蒸発を防ぐためにポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫または温度差のない涼しい冷暗所で保存します。保存時は低温かつ高湿度に保つのがポイントですが、一般の家庭用冷蔵庫ではそれほど日持ちしないので早めに食べましょう。面倒でなければ1個ずつ新聞紙で包んでからポリ袋に入れるとより長持ちします。

りんごは植物ホルモンのエチレンを発するため、他の果物や野菜と一緒に保存するとそれらの成熟を促してしまいます。そのため冷蔵庫に入れる際は必ずラップまたは、ポリ袋に入れるなどしてください。