



リンゴの栄養

2021年10月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



リンゴの旬は秋から冬の間の1~2か月です。

今まさに旬を迎えるりんご。

ヨーロッパには「一日一個のリンゴは医者をお遠ざける」ということわざがあるように、リンゴには栄養がたっぷり含まれています！

リンゴに含まれる栄養素

ペクチン

皮にも果肉にも豊富に含まれるペクチンは、水溶性の食物繊維で、コレステロールの吸収抑制効果や、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増殖させ、整腸作用が期待できます。

リンゴ酸

疲労物質分解作用で、疲労回復を促進します。

ポリフェノール

強い抗酸化作用があり、脂質の酸化を防ぐことで血流を改善する効果や、メラニン色素の過剰な生成を抑制する働きで、美肌へと導く効果が期待できます。

りんごは切っておくと、色が茶色くなる性質があります。これは、ポリフェノールが空気に触れ、酸素と結合して起こる褐変によるものです。切ったりんごは塩水に浸すか、レモン果汁をかけることで変色を防ぐことができ、ポリフェノールの減少を防ぎます。

マメ知識 1

【皮のべたつき】

品種によっては皮にツヤがあり、べたつくものもあります。これは、熟すに従ってリノール酸やオレイン酸が分泌され、表皮のろう物質を溶かして起こる現象です。

ワックスと勘違いしてしまいそうですが、安心して食られます。栄養豊富な皮も取り除かずに食べるようにしましょう。

マメ知識 2

【選び方】

全体が色づき、ハリとツヤがあって重量感があるものを選びましょう。ツルが太くしっかりしているものがよいでしょう。

参考「JAグループ : 秋・冬の旬くだもの りんご(林檎)」

「高橋書店 : あたらしい栄養学」

『法円坂メディカル 管理栄養士 松田・藤垣』