

1日1個のりんごで 医者知らず

“1日1個のりんごで医者知らず”というイギリスのウェールズ地方に古くから伝わることわざにもあるように、りんごは健康にいい果物です。ポリフェノールや食物繊維など、りんごには健康や美容に役立つ成分が豊富に含まれています。

注目の抗酸化物質☆りんごポリフェノール

りんごに含まれるポリフェノールの主成分「プロシアニジン」は、脂質代謝制御作用があり、平成30年には生鮮りんご初の“内臓脂肪を減らす”機能性表示食品として届出された例もあります。また、美肌効果やアレルギー症状の緩和、血糖値上昇抑制、育毛活性化なども期待されています。「プロシアニジン」の抗酸化力は非常に高く、緑茶のカテキンや赤ワインのポリフェノールよりも優れているといわれています。

皮ごと食べよう☆スターカット

食物繊維やビタミン類は皮や皮の近くに多く、皮ごと食べると無駄なく栄養が摂れます。スターカットとは、りんごを横にして好みの厚さに輪切りにする切り方で、芯の部分が星のように見えるため、こう名付けられています。果肉に対して皮の面積が少ないので、子供や噛む力が弱い方にもおすすめです。小さいクッキー型で芯をくり抜くと更に食べやすく、華やかなアクセントに。皮を剥いてくし型に切るよりも、捨てるのはごくわずかなので、生ごみの削減にも役立ちます。

栄
養
講
座



「プロシアニジン」は熱に弱いためりんごは生で食べるのが一番ですが、柔らかいものは水、砂糖、レモン汁で煮てコンポートにするのがおすすめです。皮ごと煮るとほんのりピンク色に。加熱すると整腸作用のある食物繊維ペクチンが溶け出し、砂糖と酸の作用でとろりとなめらかに仕上がります。

皮ごと簡単！ りんごのコンポート

【材料】 2人分

りんご ……1/2個(100g)

A { 赤ワイン ……40ml
砂糖 ……20g
レモン汁 ……適量
水 ……1/2カップ(100ml)

お好みで、シナモン(粉)



生クリームやヨーグルトをトッピングすると、より美味しくなります！

【作り方】

①りんごは芯をとり、皮つきのままくし形に切る。

②鍋に、りんごの皮を下にして並べ、Aを入れて弱火で30分ほど煮る。

③お好みでシナモンをふったら、完成

保存用器に入れて冷蔵庫で冷やせば、
3～4日間は保存が可能です！