



.りんご の長生きできる健康的な食仕方 ②

出所：改訂日本食品標準成分表 180915 更新

まずは、りんごにかかわる古くからのイギリスの諺を2つ。

- ①「朝の(果物)は金、昼は銀、夜は銅(もしくは鉄)」。
- ②「一日一個のりんごは医者を選ばせる」。

最近、食品の栄養素の研究が進み、過去の常識がかなり変わってきており、いまでは、毎朝りんご1個食べ、りんごは、皮をむかずに食べる アスリートが増えているそう。その理由は、下記のリストをご覧いただければ一目瞭然。

ポリフェノールが多く入った食品は、赤ワインやブラックコーヒー・ブラックチョコ…がありますが、赤ワインはアルコールとともに食すので、結果として一般の方には、健康食品としては、りんごが一番適しているようです。

朝食はいろいろな食べ物を食べるよりも、りんごだけにした方が、体内のお掃除が早く終わり、栄養素を吸収できる状態にしておくと、身体が整うスピードが速いとのこと。

■リンゴの主な栄養素とその働き		メモ
効果1	<p>●有機酸</p> <p>①クエン酸、リンゴ酸など…有機酸を多く含む</p> <p>②胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果が大</p> <p>③乳酸を減して、疲れを取り除き、肩こり、腰痛の防止にも効果大</p>	
効果2	<p>●カリウム</p> <p>①カリウムなどが体内の塩分を排出する働きあり</p> <p>②高血圧低下に効果あり</p>	
効果3	<p>●皮には100種類のポリフェノールがいっぱい。</p> <p>①ポリフェノールはコレステロールを取り除く</p> <p>②活性酸素を抑える</p> <p>③がん予防にも効果があり</p> <p>最近の発見では、このリンゴポリフェノールは、<u>膚の光老化を防止の働きがある事</u>も解明された</p>	
効果4	<p>●ペクチンの働き</p> <p>①リンゴの皮にはペクチンが多く含まれ ～絶対に皮ごと食すべき～</p> <p>②整腸作用を促し、コレステロールの排出作用</p> <p>③便秘を防ぎ大腸ガンを<u>予防する効果が大</u>。</p>	<p>りんごは皮ごと、小さく切ればさほど味は落ちません そして自然と皮ごとに慣れてきます</p> <p>みかんは、薄皮と一緒に食すべき</p>

(出所) 改訂日本食品標準成分表 (100gあたり)				
栄養成分	皮をむいた 生りんご	皮つき 生りんご	不足した時には…?	
エネルギー	57kcal	61kca	体力が落ち、やせ、疲れた状態になり、思考も鈍る	
水分	84.1 g	83.1 g	栄養素の輸送や老廃物の排出、体温の維持・調節	
蛋白質	0.1 g	0.2 g	体力が弱り、思考力落ち、免疫力も弱まる	
脂質	0.2 g	0.3 g	エネルギー不足で体力が弱まり、疲れやすく皮膚が荒れ細胞が弱まる	
炭水化物	15.5 g	16.2 g	糖類とも云う。脂質や蛋白質と共に三大栄養素の一	
灰分	0.2 g	0.2 g	食物中に含まれる無機物。Ca、鉄、ミネラルなど	
飽和脂肪酸	0.01 g	0.02 g	悪玉コレステロールを増やし中性脂肪として身体に貯まり易い 悪い面が多く摂取しないのがよい	
不飽和脂肪酸	0.03 g	0.05 g	脳の発達や機能に障害が生じ、集中力が無くなり記憶力も低下、 発育不良・皮膚炎を引き起こす	
コレステロール	0	0	善玉コレステロールが不足デジカメ講座動脈硬化や心筋梗塞 など、様々な生活習慣病の危険性生ず	
食物繊維	1.4 g	1.9 g	便秘がち になる	
ビタミン類	カロチンα	15 μg	27 μg	ドライアイや暗所での視力低下。免疫力が低下し、風邪が引きやすく、口内炎を起こす。脱毛も。
	カロチンβ	—	—	りんごには特に含まれないが、よく話題に上がる栄養素。
	BE (ビタミンE)	0.1mg	0.4mg	動脈硬化など生活習慣病を招き、老化が進行する血行不良、肩こり や冷え性、肌のくすみ、美容に悪影響あり
	B1	0.02mg	0.02mg	脳や神経にエネルギーが不足し集中力の低下や脚気を引き起こす。疲れやすく腎機能や肝機能が低下する
	B2	Tr mg (微量の意)	0.01mg	口内炎や舌炎、にきび、吹き出物や肌や髪の毛のトラブル、目が充血し 角膜炎を生ず。動脈硬化、子供も大人も老化が進む
	ナイアシン	0.1mg	0.1mg	倦怠感や食欲不振。消火器系や神経に障害やうつ病など
	B6	0.04mg	0.04mg	タンパク質、アミノ酸の代謝に深く関わり、エネルギーに変えたり、別のアミノ酸に合成する働き。神経伝達物質の生成に関わり、神経を正常に保つ働きがなくなってくる
	葉酸	2 μg	3 μg	貧血や巨赤芽球性貧血、めま、動悸、頭痛や吐き気免疫力の低下。妊娠中の欠乏は、胎児に神経や脳に異常をきたす。
	パントテン酸	0.03mg	0.05mg	体の免疫力が低下、風邪ひきやすい。動脈硬化進行。疲労感
	C	4mg	6mg	歯茎から出血しやすく、壊血病(皮膚から出血)あり
無機質	ナトリウム	Tr(微量)	Tr(微量)	高血圧やむくみの原因、夏バテによる倦怠感、食欲不振、
	カルシウム	120mg	120mg	骨粗鬆症、筋肉がけいれん、心臓病の原因
	マグネシウム	3mg	5mg	筋肉の痙攣や、不整脈など、心臓の疾患、骨粗鬆症
	リン	12mg	12mg	脱力感、筋力低下、溶血など起きる
	鉄	0.1mg	0.1mg	赤血球を作るヘモグロビンの成分。不足は貧血症になる

※皮をむかないりんごは、栄養素をより多く摂取できる。
質的な差は小さいが、比率の (%)差は思ったより大きい。

りんご についての まとめ ③ 出所: 改訂日本食品標準成分表 180915

りんごのことわざ

調べた限りで、**ロシアや東欧**にりんごのことわざが多かったのは **りんごの発祥地** が、このあたりであることと関係しているのでしょうか。**日本のりんごに関することわざ**は、りんごが入ってきたのが **明治時代** と 新しいこともあって見つかりませんでした。

- 🔍 一日に一個のりんごは医者~~を~~遠ざける(イギリス)
- 🔍 毎日のりんご一個は医者~~の~~費用を節約できる(スペイン)…その他東欧には**沢山 !**

一日一個 のりんごで医者いらず、
寝る前の りんごで医者がやせ細り とも。

ニュートンは英国生まれ。
リンゴの落ちるのを見て
万有引力を発見しました。

しかし、ニュートンの頃は、一日一個のりんごを食べるのは不可能だったのではないか、
とも言われてます…とっても **高価** だったそうですヨ **!!**

西洋に昔から伝わることわざで、「1 日 1 個のリンゴで医者知らず」というのがあるそうです。
これは 1日に1個リンゴを食べれば、その豊富な栄養素の効用で、

- ①病気になることも
- ②医者にかかることもない という意味で、リンゴの持つ優れた健康効果を教えてくれています。

りんごに含まれる代表的な 3つの栄養素

- ①腸内環境を整える**食物繊維**
- ②余分な**塩分を排出**してくれる**カリウム**
- ③りんご**ポリフェノール**で**身体を抗酸化**
…ポリフェノールを最大限に摂取したいなら、
皮付きのまま食べる



切り口が茶色っぽくなるのは、
ポリフェノールが**酸化**するため
早めに食べてしまいましょう

今日から、サプリメントとは **左様奈良**しましょう **ネ!**

りんごの保存 ④

2016.10.21 更新

紙に包んで、ポリ袋に包むと効果的



リンゴの保存方法とは「**水分を逃さない**」こと

りんごは乾燥に弱いくだもの。水分が失われると美味しさも失われ、食味が格段に落ちてしまう。保存方法で大切なのは、**温度管理と水分の管理**。

温度は通常は**常温**がよいが、暖房のきいた部屋は温度が高く乾燥もしており、避けた方がよい。**短期間の保管なら、冷暗所** もしくは **冷蔵庫の野菜室**にいとよい。

リンゴの美味しさを保つには、乾燥を防ぐことを目的に、**ポリ袋に入れて冷蔵**する。りんごは、**熟成を促進するエチレン**を多く放出するので、他のくだものと分けて貯蔵しておく。一緒にすると、他の果物に影響を及ぼして**熟期を早めてしまう**ことになる。

りんごの保存で大事なものは、**水分を保持**すること。本来、水分の蒸発を防ぐため**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**で保存する。**長期の保存**したいときは、**低温かつ高湿度**に保つのがポイント。一般の家庭用冷蔵庫のレベルでは、それほど日持ちしないので早めに食べる。

長期保存したいときは、面倒でも、りんごを1個ずつ**新聞紙などの柔らかめの紙**で包んでから **ポリ袋に入れる**と、**温度変化と湿度変化をやさしく緩和**してくれる。また**新聞紙が湿度調節の役目**をしてくれるので、美味しさがより長持ちする。

① りんごは水分が抜けると味が落ちます。
ポリ袋に入れ、できれば新聞紙に包みます。

②ポリ袋に入れ、新聞紙などの吸湿性のある紙に包むと水分調整ができ、さらに保存性が上がります。
りんご は**水分の量が命**。



りんごのエチレン要注意 熟度を早める

りんごを長期保存する際、忘れてならないこと。
りんごは、植物ホルモンのエチレンを発生するため、他の果物や野菜と一緒に保存すると、それらの成熟を促進してしまうので要注意。

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隔絶する。
ダンボール箱で保存する際も、お互いのエチレンで成熟が進むので、個別に新聞紙で包んで、ポリ袋に入れておくのがよい。

特に同じ時期に出回るラフランスなどの西洋なしは、熟度の進みが早いので、気を付ける。
特に、メロンは同じ冷蔵庫内にいっしょに入れると、メロンの熟度が一気に進み、要注意。



その他に、エチレンが影響して熟期が早まるくたものには、
プルーン、プラム、キウイフルーツなどがある。

このりんごのエチレン発生を利用して熟成に時間のかかる キウイフルーツは 追熟期にあえてりんごを一緒にすることで 熟成期間の短縮と食味の向上に利用している場合もある。

りんごが発生するエチレンは、他のくたものに強烈な影響を与えることが解っています