



今回のテーマ「りんご」

中央アジア原産のバラ科の果物で、日本ではうんしゅうみかんに次いで消費量が多いです。主に東北・北海道・長野が産地です。ふじ、つがる、王林、スターキングデリシャスなど様々な品種が知られていますが生産量の1/2は“ふじ”が占めています。

りんごの栄養素



主に・・・

- ・糖質
- ・食物繊維
- ・有機酸
- ・カリウム

糖質

- ・主にグルコース、フルクトース、スクロース
- ・筋肉に貯蔵されるためエネルギー源となる
- ・肝臓にも貯蔵されるため血糖値を上昇させるはたらきがある

りんごの蜜とは？

甘味を一番感じる果心部周辺の蜜にはソルビトールという糖アルコールが含まれており、蜜が入っているりんごの糖度は高くなります。
りんごの中でも、ふじやスターキングデリシャスは蜜が入りやすいです。
※蜜の入ったりんごは保存性があまり良くないので注意



食物繊維

- ・約2%程度含まれており、果物の中では食物繊維が多い方
- ・排便促進作用や急激な血糖値上昇の抑制作用などがある

有機酸

- ・主にリンゴ酸・クエン酸
- ・疲労回復を早めるはたらきがある

カリウム

血圧上昇を抑制する作用がある

☆りんごの褐変防止方法

りんごを切ってそのままにしておくと、どうしても褐変してしまいます。ジュースの場合は**ビタミンC**を添加、剥皮の場合は**薄い食塩水**に浸すことにより褐変防止を抑制することができます。

参考文献：わかりやすい食物と健康2-食品の分類と特性(第2版) 三共出版株式会社 2014

りんごヨーグルト

【材料(2人分)】

- ・プレーンヨーグルト 大さじ6
- ・りんご 1/2個
- ・はちみつ 適量

【作り方】

- ①りんごの皮を剥き、1cmの角切りにし、塩水につけてザルにあげる
- ②ヨーグルトと①を混ぜ合わせて、器に盛りつける
- ③お好みではちみつをかけたら完成



りんごとクリームチーズのトースト

【材料(2人分)】

- ・食パン(6枚切り) 2枚
- ・有塩バター 小さじ2
- ・りんご 1/2個
(大きい場合は1/4個でも可)
- ・クリームチーズ 大さじ3
- ・はちみつ 適量

【作り方】

- ①りんごをよく洗い、皮付きのまま薄切りにしてレモン水につけて水気を切る
- ②食パンに有塩バター、クリームチーズを塗る
- ③②に①のりんごをのせて、トースターで5分ほど焼く
- ※全体が焼けてりんごがしんなりしたら取り出して大丈夫です
- ④はちみつ、シナモンパウダーを振りかけたら完成



※レモン水
りんごが浸る程度の量の水に
レモン1/4個を絞る



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事にに関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
(株)リアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士：梶原