



実りの秋！

日中は厳しい暑さが続いていますが、暦の上では秋の始まりを迎えています。
秋は実りの季節。様々な果物が旬を迎えます。そこで今回は秋の果物「りんご」についてお話します。

りんごの栄養

りんごには様々な栄養素が豊富に含まれていますが、今回は**ポリフェノール**に注目してお話します。

ポリフェノールとは、植物や果物に含まれる**苦み、渋み、色素**などの成分です。

カリウム
クエン酸 ビタミンC
ポリフェノール
リンゴ酸 食物繊維



ポリフェノールの効果

抗酸化作用

肌トラブル予防
血流改善
免疫力アップ
疲労回復
などが期待できる。

腸内環境の改善

腸内の善玉菌などを増やし、腸内環境を整える。

内臓脂肪の低減

脂肪の吸収を抑制、
脂肪の消費を促進して、
内臓脂肪の低減に
寄与する。

抗アレルギー作用

アレルギーの原因となる
ヒスタミンの放出や生成を
抑える。



りんごの**ポリフェノール**の6割を占める**プロシアニジン**は、様々なポリフェノール類の中でも、比較的強い抗酸化力をもつとされています。

<https://himitsu.wakasa.jp/contents/apple/>

おすすめの食べ方

①皮ごと食べる

プロシアニジンは果肉にも含まれますが、他のポリフェノールは皮とその周辺に多く含まれています。

②生のまま食べる

プロシアニジンは熱にあまり強くありません。

③空気に触れて茶色くなる前に食べるか、

塩水、レモン水などで処理する

変色すると抗酸化力の一部が使われてしまいます。



1日の摂取量の目安

りんごなど様々な果物は、体に必要な栄養素を含んでいますが、食べすぎは高血糖、肥満などのリスクを高める可能性があります。

1日80kcalを目安としましょう。

80kcalは生のりんごで・・・
約1/2個分(可食部150g)です。



* 腎機能が低下している方など、病態により摂取に注意が必要な場合があります。詳しくは医師、管理栄養士などにご相談ください。

りんごのポリフェノールたっぷり！

りんごとキャベツのコールスロー



材料(2人分)

キャベツ 100g
りんご 1/4個
Aマヨネーズ 大さじ1/2
Aレモン汁 小さじ1/4
A塩・ブラックペッパー 各少々

作り方

- ① キャベツは千切りに、りんごはよく洗い皮つきのまま千切りにする。
- ② ①、Aを混ぜ合わせる。

りんごの変色を避けるため、切ったらできるだけ早くAのレモン汁と混ぜ合わせましょう。



栄養量(1人分)	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.2mg
食塩相当量	0.3g