

給食室の窓から

2020.12

〈旬の食材〉 **リンゴ**



リンゴには普通の食生活で不足しがちな栄養素「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれています。

「食物繊維」は胃腸の動きを整える働きがあり、「カリウム」はナトリウム（塩分）を体外に流してくれる働きがあります。これらの働きにより、高血圧や生活習慣病を予防することが期待できます。

「1日1個のリンゴは医者を買わせる」というイギリスのことわざがあります。おいしいリンゴが手に入るこの時期、ぜひ食卓に登場させてほしい食材の一つです。

生活習慣病予防だけじゃないリンゴのすごさ！



便秘の解消に…リンゴ繊維が腸内にある善玉菌（ビフィズス菌）を増やし、悪玉菌を減らして便通を良くしてくれます。また、便秘が改善されると頭痛や肩こりなどの改善も期待できます。

胃腸に優しい働きに…リンゴには胃酸が少ないときには胃酸を増やし、多い時には胃酸を中和する働きがあります。様々な胃腸の悩みを抱えている方にもリンゴはおすすめです。

貧血の予防に…リンゴにはビタミンCなどが多く含まれているので、鉄分の吸収を高めてくれます。

すりおろしりんごなどジュースにして飲むと胃液の分泌を高めることにより、鉄分の吸収を高めてくれます。また、リンゴのなかのリンゴ酸をはじめとする有機酸が、貧血の予防にも効果があるとされています。

にんにく料理の後に…リンゴを食べると体内からのニオイを抑えてくれます。お試しあれ。

リンゴの皮、むく？むかない？効果的な食べ方は？

リンゴに含まれるポリフェノールは様々な成分で構成されていて、皮に近い部分におおいとされていますが、主成分のプロシアニジンが果肉の部分にも豊富に含まれているので、皮をむいてもむかなくてもリンゴポリフェノールを摂ることが出来ます。

(青森りんご公式サイトより)



おすすめどみ
(3お見クウス)にごはんのはなしもしました。
ごはんを食べる姿勢のグ・チョコ・110



テーブルとおなかの間にはグ-1。
お入はテーブルと
ながよくね。



自分の食べるスペースは
カニホースをまずぐ下にお
ろしたとこ。



110-2のこころより
ひくくないぞね。

お血に近づくと
7>ちゃんかいたよ