

りんごは健康食

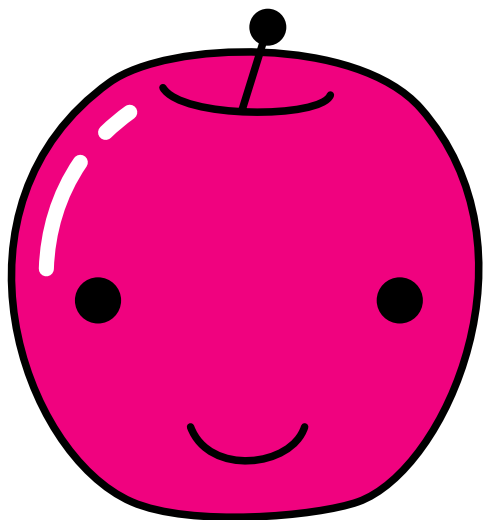
赤く林檎が色づく季節になりました。

アダムとイブや、ウィリアムテル、ニュートンの万有引力、白雪姫など、りんごが出てくるエピソードや物語、唄などがたくさんあることから、身近で親しみ深い果物といえるでしょう。

欧米には「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」ということわざがあり、りんごは健康食とされています。

生活習慣病の予防に効果的な食物繊維やカリウムが多く含まれるほか、豊富に含まれるクエン酸やリンゴ酸には疲労回復の効果があります。

特に、まるかじりすると、皮に多く含まれている食物繊維をむだなく取ることができます。



また、果肉に含まれるフラボノイド系のカテキンや赤い果皮のアントシアニンなどのポリフェノールは、脂質の酸化を防いで血液をサラサラにし、動脈硬化の予防に役立ちます。

シャリッとした歯ごたえとさわやかな甘酸っぱい旬のりんごをまるかじりしてみませんか。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。