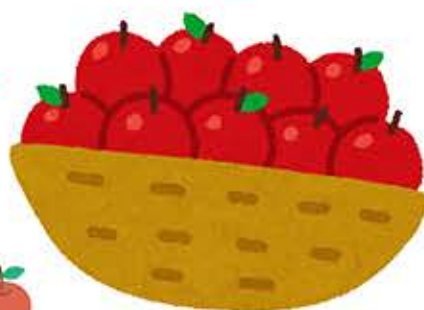


栄養だより

第70回
テーマ
りんご

暦の上ではもう春ですが、真冬の寒さが続く今日このごろ、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今回の栄養だより、テーマは「りんご」です。さわやかな味と香りで親しまれているりんごについて調べました！どうぞ御覧ください！



りんごの歴史



りんごは中央アジア原産と言われ、ヨーロッパでは有史以前から食べられていました。民族の移動と共に中央アジアからヨーロッパ、世界各国へと伝わり日本には明治5年にアメリカから正式に導入され、それ以来、日本各地でいろいろな品種が栽培されるようになりました。

りんごにはアダムとイブの話や、ウィリアム・テルが息子の頭にりんごを乗せて矢を射る話などがあり、またニュートンはりんごが地面に落ちるのを見て万有引力の法則を発見しました。はるか昔から人々に親しまれていたことが、よく分かりますね。

りんごは日本で2番目に多く食べられている果物です！



ちなみに1番はみかんです！



ウィリアム・テルはすごいヒーロー！

りんごの種類



りんごは雨の少ない地方に適している果物で、一番南の栽培地でも長野県の南部になります。一番南の栽培地でも長野県の南部になります。旬は秋から冬ですが、貯蔵され、年中出回ります。りんごには数多くの種類がありますが、その中の代表的な物をご紹介します。

国光・紅玉・おつ・つがる・ふじ・王林・アップル乙女・スターキング テリシャス・ゴールデン テリシャス・世界一・ジョナゴールド など

りんごの栄養

クエン酸・リンゴ酸

胃腸の働きを良くし、殺菌作用がある。

ポリフェノール

皮に多く含まれ、老化の原因になる活性酸素の働きを抑える

カリウム 体内の塩分を排出する働きがある。

食物繊維・ペクチン 整腸作用を促す。

ビタミンC

風邪予防・美肌効果・老化防止などの効果がある



ヨーロッパでは「1日1個のりんごは医者を買わなくて済む」と言われています。

おいしいりんご

まず、見た目がみずみずしく、実がしまつて固そうな物を選びましょう。色は有袋(虫よけのため袋をかけて栽培したもの)がきれいで、無袋(袋をかけないもの)は、あまりきれいでないの、いちがいに色で見分けるのは難しいと言えます。

りんごの熟度を見分けるには、お尻の色を見てみましょう。青いものは未熟で、完熟すると穴が空いたような空洞ができます。こうなると日持ちしないので、たくさんあるときはそういったものから先に食べましょう！未熟なりんごはビニール袋にキウイフルーツと一緒にに入れて密封し、冷蔵庫に3~4日置いておきましょう。キウイフルーツから出るエチレンガスがりんごを成熟させ、味をまろやかにします。



栄養課のメニューコーナー

りんごとさつまいもの重ね煮

*** 1人分約110キロカロリー・タンパク質0.7g ***

- ①りんごとさつまいもは約1cm弱の短冊に切る。
- ②さつまいもを水から煮る。(竹串が通るまで)
- ③②に分量のりんご、レーズン、砂糖、水を入れ、りんごが柔らかくなるまで炊く。
- ④味が染み込んだら完成！

※レモン(果汁)を入れて炊いても、爽やかで美味しいです！

** 材料 **

りんご …… 1ヶ(200g)
 さつまいも …… 中1本(200g)
 レーズン …… 大さじ1(10g)
 砂糖 …… 大さじ4(40g)
 水 …… 200cc

りんごの変色を防ぐには、水カップ1に対して塩小さじ1/5杯の薄い塩水に漬けると良いんじや！

*** 令和2年2月 栄養課 ***

