

りんご



「1日1個のりんごは医者を選ばせる」

イギリスにこのようなことわざがあるほど、栄養豊富なりんご。年間を通して流通しているりんごですが、国内生産量1位の品種である「ふじ」が比較的多く出回るのは、11月から1月です。栄養豊富なりんごを食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



りんごの主な成分と効果

ポリフェノール

- ・動脈硬化抑制効果
- ・アレルギー症状緩和効果
- ・虫歯の原因である歯垢形成酵素の働きの抑制効果
- ・肌を白くする効果

りんごポリフェノールの主成分である「プロシアニジン」は皮だけでなく果肉にも豊富に含まれています！

リンゴ酸

疲労物質である乳酸を分解してエネルギーに変え、疲労の回復を早める効果があります。

食物繊維

- ・食後のコレステロール吸収抑制効果
 - ・血糖値の急激な上昇抑制効果
 - ・腸内善玉菌を増やす効果
- 皮ごと食べると、他の果物より多くの食物繊維をとることができるのでおすすめ！



おいしいりんごの選び方

- 形が左右対称
- 皮にハリがある
- 持つと見た目より重い



- ツルが太く、変形していない
- 爽やかな香りがする
- 全体的に赤色で色ツヤが良い（お尻の部分まで）



冷蔵庫の野菜室で保存しよう！

りんごは暑さが苦手なので、**冷蔵庫の野菜室**での保管がおすすめです。りんごは他の野菜や果物を早く成熟させる作用のある**エチレングス**を出すため、キャベツや白菜などの葉物野菜と一緒に保存すると鮮度の落ちが早まってしまいます。一緒に保存する場合は、ポリ袋に入れてしっかり口を結んで保存しましょう。

一方で、硬いアボカドやキウイフルーツなど追熟を必要とする野菜や果物と一緒に保存すると、早く食べることができるためおすすめです。

また、エチレングスの作用でじゃがいもの萌芽を抑制することもできます。





あったかりんごのコンポート ～カスタードソース添え～

【材料】(2人分)

りんご	2玉
三温糖	大さじ4
カスタードソース	
・卵黄	1個
・砂糖	30g
・薄力粉	15g
・牛乳	100mL
・ミックスナッツ	10g



【作り方】

1. りんごは芯を取り除き、スライスする。
 2. りんごを耐熱皿に並べて、三温糖をまぶし、ラップをして、電子レンジ(500W)で2～3分加熱する。
 3. 卵黄に砂糖を加えてよく混ぜ、薄力粉をふるい入れる。
 4. 牛乳を加えながらよく混ぜる。
 5. 鍋に移して、かき混ぜながら中火にかけ、とろみがついたら火からおろす。
 6. 2をお皿に並べ、中心にカスタードソースと砕いたミックスナッツを盛り付ける。
- ※お好みで、シナモンパウダーや粉糖を盛り付ける。

オススメ
健康食品



ベジたいむ+Ca

手軽においしく栄養補給ができる
ビタミン・微量元素配合の野菜汁・果汁入りの栄養補助飲料

新しいカルシウム習慣、
始めてみませんか？

カルシウム
約220mg
牛乳1杯分相当！

ミルクオリゴ糖
1.0g 配合！



9種類の
ビタミン

鉄約5.0mg
小松菜1束相当！

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

11・12月の開催日

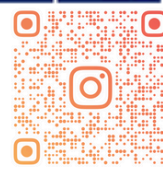
【富田林】ご予約受付中
11/13(水)・12/11(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
11/15(金)・12/20(金)
河内長野市立交流センターキックス
11/17(日)
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO