



おべんとね!っ

いつもお世話になっております。
おべんとね!っ事務局です。

今月のテーマは、「りんご」です。

冬に旬を迎えるりんご。そのまま食べられるだけでなく、煮ても焼いても美味しく食べられる、子供から大人まで好かれている果物の一つですよね。今回は、そんなりんごが“医者いらず”と言われている理由を、管理栄養士が解説します。

日本におけるりんごの歴史

りんごが日本にやってきたのは、平安時代の頃と言われています。中国から伝来したのですが、当時のりんごは大変小ぶりで、女性の片手に収まるくらいの大きさだったとされています。これらは「和りんご」や「地りんご」と呼ばれる、粒の小さな野生種でした。今日、私たちが食べているようなりんごは「西洋りんご」と区別され、平安時代から長い時間を空けた、130年ほど前の明治時代に栽培が始まりました。信州や東北地方など、国内でも比較的涼しい地域が栽培に適していることが分かり、新作物として広まったようです。特に寒冷地では、冷害で米が実らない年でもりんごは収穫できたため、重要な作物となりました。

日本のりんごは美味しい

そんなりんごは、もちろん日本だけでなく世界各国で生産され、幅広い年代から愛される果物となりました。今でも海外では「和りんご」のような小ぶりなものも盛んに生産され、りんごのお酒シードルなどの原材料となっています。

一方、日本では近代につれて「西洋りんご」の栽培が多くなり、より大きく・より美味しいりんごを作るべく、品種改良が重ねられてきました。2019年3月、中国メディア・東方網が報じた“世界でおいしいと評判のりんごの品種ランキング”には、トップ10のうち日本のりんごが6つランクインするなど、日本のりんごの美味しさは、世界に誇れるものとなっています。

りんごの皮は捨てない方がよい？

そのまま食べても美味しいりんご。りんごの皮はかつらむきの練習にうってつけですが、実は、その皮に多くの栄養が含まれています。

皮つきのりんご1個には食物繊維が3.8g含まれており、これは1日に摂りたい食物繊維の約1/5に相当します。皮をむいた状態のりんごになると、この食物繊維は3割近く減ってしまいますので、皮つきで食べることがおすすめです。りんごに含まれる食物繊維はペクチンと呼ばれる成分で、水に溶ける水溶性食物繊維です。便通を整え、便秘を防いでくれるだけでなく、コレステロールなどの脂質を吸着し排出する働きがあるため、生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。また、糖質の吸収をおだやかにし、急激な血糖値の上昇を抑えるため、ダイエットにも効果的です。

研究が進む、りんごポリフェノール

食物繊維は皮に多く含まれていますが、同じく皮に含まれ、昨今研究が進められているのがりんごポリフェノールです。

りんごには、プロシアニジンやエピカテキンといった様々な種類のポリフェノールが含まれており、総称してりんごポリフェノールと呼ばれています。特にプロシアニジンというポリフェノールが高い割合を占めており、強い抗酸化力があるとの研究結果が出てきています。さらに、脂質の代謝を促し脂肪の蓄積を防いだり、糖尿病の進行を抑制したりと、様々な研究結果が出てきています。世界的に古くから親しまれている食材であることから、知らず知らずのうちに、私たちはこうした効果の恩恵を受けていたのかもしれないね。

おやつにも食事にもぴったりなりんご。ぜひ、日々の食事に皮ごとのりんごを取り入れてみてくださいね。

【メールマガジンの配信停止について】
メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。
https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html

♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪
あなたのオフィスでステキなランチタイム
おべんとね！っと事務局
<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>
https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER
午前9時～12時、午後1時～5時（土日祝、年末年始休業）

♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪*:. 。 ☆... 。 :*・♪

* このメールは配信専用のアドレスで配信されています。
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。