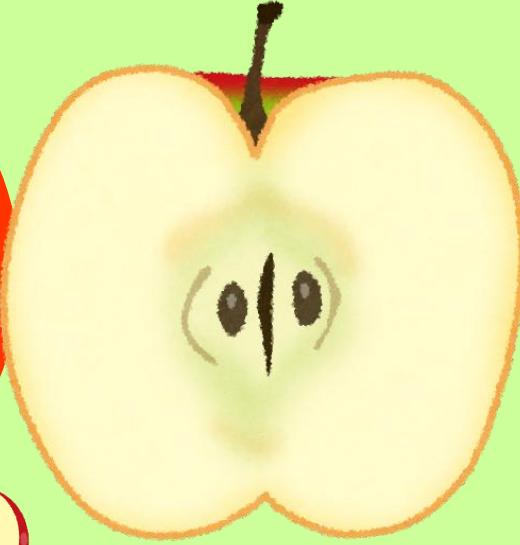




# Nutrition News 2月

## ◎りんごのすごいところ◎

りんごの甘味成分は、果糖やぶどう糖などの糖分からなり、素早くエネルギーに変えられる成分です。体内の取りすぎた塩分を排出する効果のあるカリウムが多く含まれており、りんごの産地の多くは塩分の摂取が多くなりがちな寒い地方であるにもかかわらず、その地方に高血圧の人気が少ないというデータもあります。また水溶性食物繊維のペクチンも多く含まれ便秘を改善し、老廃物を排出する効果が期待できます。食べすぎると肥満や生活習慣病の原因にもなりますので、1日1/2個程度を目安に、日々のお食事に取り入れみてはいかがでしょうか？



## ◎りんごがピカピカな理由◎

りんごの表面が油っぽく、光って見えることがあります、これはりんご自身が作る天然のワックスで、成熟したりんごの水分を逃がさずに、鮮度を保つ働きがあります。水で洗い流せますが、体に害はないため、皮つきのままでも召し上がれます。ただし、海外のりんごは、人工のワックスを使用していることがありますので、皮をむいてから召し上がることをお勧めします。

