



～りんごの栄養～秋から献立にもよく登場している”りんご”ですが、「1日1個のりんごは医者^{いしや}を遠^{とお}ざける」というイギリスのことわざがあるように、栄養価^{えいようか}が高い食材^{たか}です。ビタミン、ミネラルも豊富^{ほうふ}で食物繊維もたくさん含まれています。水溶性^{すいようせい}食物繊維^{しょくぶせんい}のペクチン、不溶性食物繊維^{ふようせいしょくぶせんい}のレグナンやセルロースには、コレステロール^{きゆうしゆろ}の吸収^{きうしゆ}を阻害^{そがい}する働きがあります。また、ポリフェノール^{はたら}(ロシアニジン、アントシアニン)も含まれ、抗酸化作用^{かうさんかきよう}や老化防止効果^{ろうかぼうしこうか}、内臓脂肪^{ないぞうしぼう}を減らす効果^{こうか}もあります。りんごは、そのままでも、加熱調理^{かねつちようり}してもおいしい食材^{しょくざい}ですね。旬^{しゅん}のものを美味しくいただきます。