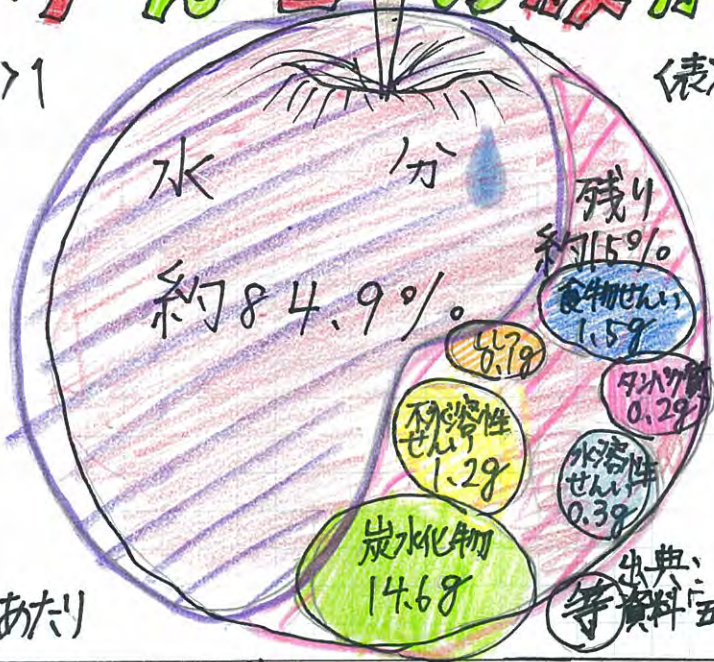


# りんごの成分表

りんごは  
とても  
栄養  
たっぷり!

表>1



表>2 いろいろな成分

- エビカテキン  
がん等を防ぐ
- 食物せんい  
とても種類が豊富
- ソルビトール  
デンプンの老化を防ぐ
- ポリフェノール(リンゴポリフェノール)  
虫歯予防にもなる

りんご  
100gあたり

りんごは、水分が約85%を占め、炭水化物、食物せんい、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。また、エビカテキンやポリフェノールなどの抗酸化作用が期待できます。りんごは、消化を助ける働きがあり、腸を健康に保つのに役立ちます。

## 小川ホム

Ringo

新聞  
2013年  
1月4日発行  
発行責任者  
大日市 桃花

りんごにふくまれているもの

りんごは、消化を助ける働きがあり、腸を健康に保つのに役立ちます。また、エビカテキンやポリフェノールなどの抗酸化作用が期待できます。りんごは、消化を助ける働きがあり、腸を健康に保つのに役立ちます。

出典:POME HOUSE

### りんご豆知識

赤いものを選び、青いものは良くありません。出典:biglobe

2ヶ月の保存方法は？  
ビニール袋に入れ、口を閉め、冷蔵庫に入れると良いです。

りんごの酸には、肩こりや腰痛を防止する働きがあります。

長野県上水内郡小川村に住んでいるおしいちゃんにインタビューしました！  
長野ふじりんご版

おしいちゃんにインタビューしました！

～りんごを育てることについて～

Q1 長野では何とらりんごを育てているのですか？  
A. ふじりんごです。

Q2 農薬を使わないためにはどうしたらいいのですか？  
A. たい肥を効く入れること。ネットで害虫等を追はります。

Q3 りんごは、どういう気候が適していますか？  
A. 夜寒くて、日中暖かいこと。寒暖の差が大きく、良いです。

Q4 エ夫していることはありますか？  
A. えだをととのえたり、除草したりすることです。

Q5 あまだりんごはどうするのですか？  
A. JJAに出荷します。悪いりんごは、ジュース等にします。

ありがとうございました。

### りんご作りの一年 長野版 (ふじりんご) (表)

月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
せん定											
除草・消毒											
摘み											
この時期はあまりやらない											

※ふじりんごは晩生種(はせいしゅ)です。