りんごと健康新聞 No.1

4年1組
村本楓華
H30.1.1

イギリスのことわざ
1日1つのりんごは医者いらず

りんごには どんな効果があるのでしょうか

高血圧の予防に
りんごに多くふくまれているカリウムがナトリウム(塩分)を体外へはい出してくれる作用があります。

動脈硬化症の予防に
よけいなコレステロールを血液中に入るまでに体の外へはい出してくれます。

糖尿病の予防に
りんごのせんいは血液中のコレステロールを下げたり、血糖の上昇をおさえる働きがあります。

貧血の予防
りんごをジュースにしてのむと胃液の分泌を高め、鉄分の吸収を高めてくれ、貧血の予防に効果があります。

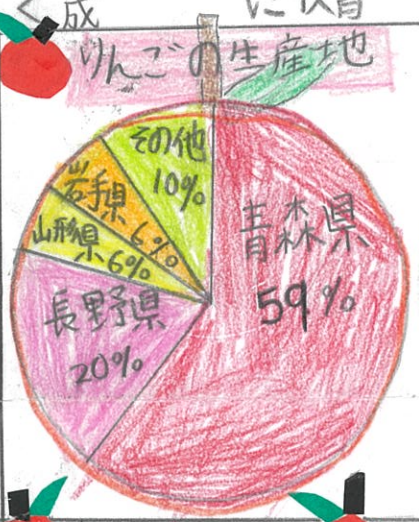
虫歯の予防に
りんごの「アップルフェノン」という成分には歯に虫歯きんが付きにくくする効果があります。

大腸がんの予防に
りんごペクチンが腸内の悪玉きんをへらしビフィズスきんやにゅうさんきんを増し大腸がんの発生をおさえます。

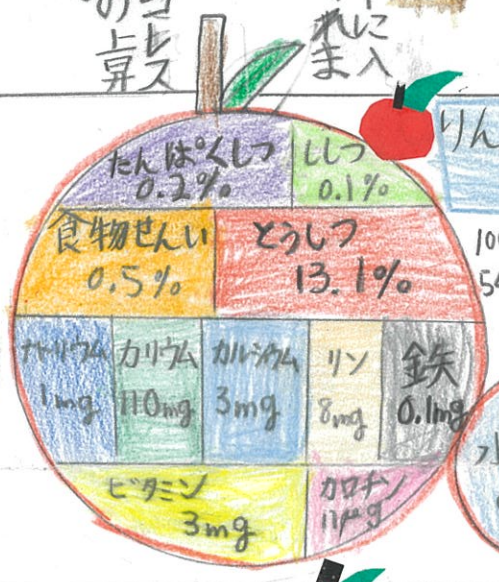
その他
りんごはリンゴさんやクエンさんもふくんでいるのでひろうかいふくこうかもあります。リンゴさんには、はだあれをぼうし効果もあるんです。

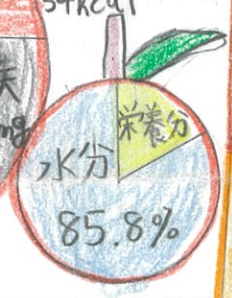
りんごの品種と生産順位
1位…ふじ　2位…つがる
3位…王林　4位…ジョナゴールド
千秋、紅玉、陸奥、北斗など品種があります。世界中には、約15000種類があります。日本には、約2000種類あり、市場には40種類ほど出回っています。

りんごの生産地



りんごの成分
100gあたり 54kcal





おいしいりんごの選び方
- おしりの方まで色付きがいい物
- 重く実のつまった物
- 甘い香りがする物
- 形のいい物
- つるが太くてみずみずしい物

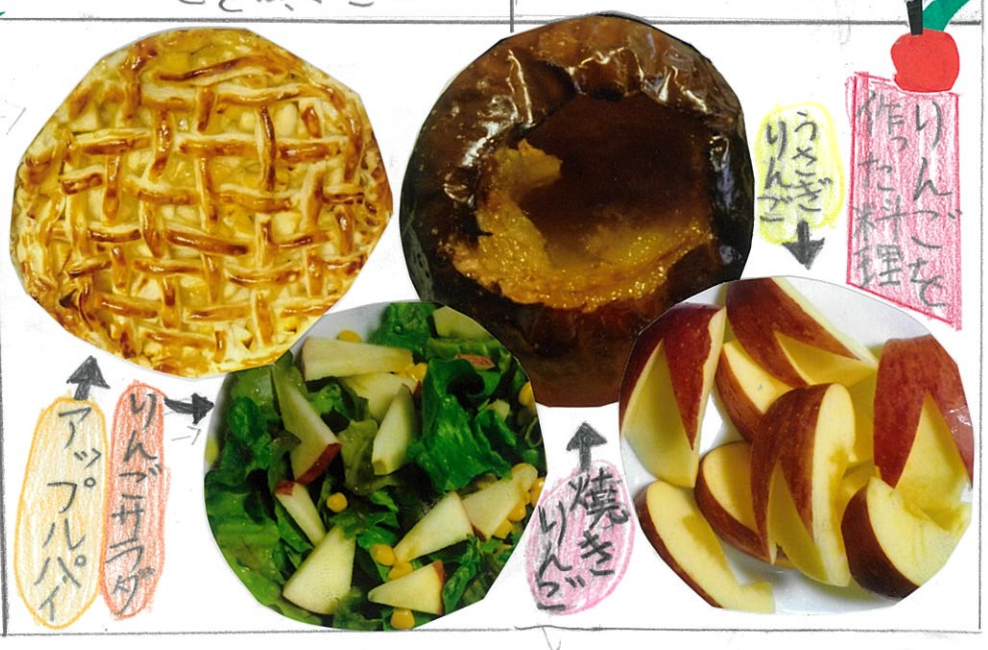
ポイント

りんごの色止め
りんごは皮をむいておいておくと茶色くへんしょくしてきます。これは、さんかこうそによる物ですが、ふせぐには、塩水につけるか、レモン汁を加えた水にしたすとふせぐことができます。

りんごの保存方法
冬などだんぼうが入っていないところで箱に入れたまま、新聞紙などで包んでおくと一カ月ぐらいは大丈夫です。

りんごの豆知識
りんごが放出しているエチレンガスは、果物をじゅくすはたらきがあるので青いバナナと一緒においておくとはやくバナナがじゅくします。じゃがいもと一緒においておくと芽が出てくるのをよくせいしてくれるはたらきがあります。皮ごとたべると良い。

りんごの感想
一こ一こバラ売りで売っている場合は、手にとってりんごを選んでみたいです。朝やおやつにりんごを食べたら良いといっていたので、朝やおやつの時にりんごを食べたいです。豆知識のところに「皮ごと食べると良いと書いているのでうさぎりんごは皮がついているので皮をぜんぶむかずにうさぎりんごのように食べたいです。りんごは体に良いのでおじいちゃんおばあちゃんにすすめたいです。

りんごを食べて健康になろう。

りんごを作った料理