

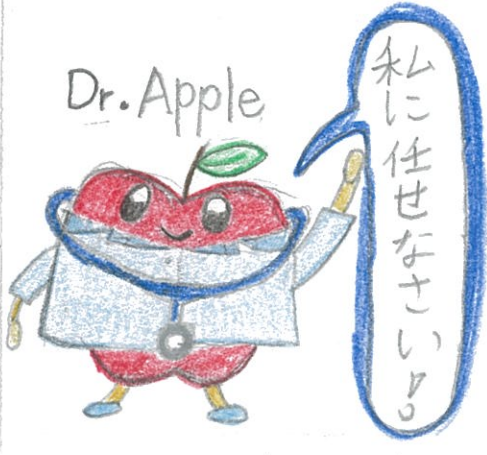
1日1個のりんごは  
医者をお遠ざける？

イギリスの有名なことわざでこのようなものがあります。「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」ですが、なぜ「1日1個のりんご」だけで医者をお遠ざけることができるのでしょうか。それは、りんごにふくまれている栄養成分に関係があります。フィンランドでは調査が行われ、りんごを食べると、肺がんに対する予防効果が高いことが判り、リスクが58%低下、また、すべてのがんに対して17%リスクを下げることが判りました。他にも心臓病やうつ病、卒中になりにくくなるという報告も、女性で39%下げると報告されています。

りんごには、食物の消化、吸収、燃焼を助けるカリウム、ペクチン、りんご酸、ビタミンCが豊富に含まれていて、体に良い効果が多くある。

りんごの医学的効果

- 高血圧に  
りんごを1日1個以上食べるとカリウムの効果で血圧が下がり、のり卒中や高血圧症が少なくなる。
- 動脈硬化指数の低下  
りんごジュースを白ラズベリージュースと飲んだ結果、総コレステロールと悪玉コレステロールが低下し、善玉コレステロールが増加が認められた。



「林檎」の漢字の由来



りんごのむぎかいの漢字の右側(○)がこゝろである方は、中国で「鳥」の意味をしていて、果実があまいので林に鳥が集まったことから呼ばれるようになった。

りんごの歴史

今日、私たちが食べている「りんご」は昔からあったわけではありませんが、日本に渡来したのは平安時代中期(九百年ごろ)中国から入ってきたとされており、当時は「和りんご」というふわふわの小さな野生種で観賞用でした。酸味が強く、江戸時代にはお菓子として食べられていました。

現在食べられているのは、西洋りんごで、明治四年(一八七一年)以降アメリカから七十五品種を輸入、苗木を全国に配布しました。北海道函館市にりんご接する七重村が初栽培の地です。(現七飯町)明治元年にドイツ人の農業指導者R.ガルトネルが七重村農場を開墾し、母国から取り寄せた苗木を植え付けたのが日本における最初の栽培といえるでしょう。その後、青森県りんごの始祖とされるりんごの栽培も盛んになりました。

りんご事件

スウェーデン南部の町で、発酵したりんごを食べてはげたら、たへラジが民家の木にはさまり動けなくなるという事件が起きた。

じゅくじゅくと発酵してお酒になったんだ。



こんなに人気者!

りんごは、栄養があり、お医者さんをお遠ざけるだけでなく、他にもいろいろなところに登場しています。たとえば、りんごをモチーフにしたコンピュータメーカー「アップル」やりんごがテーマのお話「白雪姫」や「黄金のりんご」や歌には「りんごの唄」や「りんご」(りんご追分)などりんごにまつわるものがあふれています。たまたまあります。世界的にもかわいいうりんごは多くの人に研究されて市場には三千品種以上が売られるほどの人気者になりました。

編集後記

自分はいりんごが好きで、いろいろ調べてみると、りんごについて知らないことがいっぱい出てきました。特に、おもしろい。最後に、記事の最後に出てくる高血圧や動脈硬化にも効くことがわかった。体にいいりんごはこんなにたくさんあるのかと感心した。りんごの魅力を伝えるために、いろいろな人に教えたかった。