



栄養だより



平成 30 年 11 月 No. 269

由良病院 栄養科

鮮やかな紅葉の季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「りんご」です。



りんごの歴史

りんごは、紀元前 6000 年頃にはすでにトルコで栽培が始まっており、紀元前 1300 年頃にはエジプトでも栽培されていたといわれています。旧約聖書に登場するイブが食べた禁断の果実や白雪姫が食べた毒りんご、ニュートンが万有引力を発見する手がかりとなった果実など、西洋にはりんごにまつわる有名なエピソードがたくさんあります。それだけりんごは昔から西洋の人々にとって身近な果物として親しまれていました。



生活習慣病を予防する効果

脂質が酸化すると、体内に悪玉 (LDL) コレステロールが増え、血液がドロドロになります。そのため動脈硬化などにつながる危険性が高まります。りんごに含まれるりんごポリフェノールは、強い抗酸化力で脂質の酸化を防ぐため、血流を改善し、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があるといえます。



疲労回復効果

激しい運動や不規則な生活によって細胞が酸欠状態になることで疲労物質である乳酸が蓄積します。りんごに含まれるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は乳酸を分解しエネルギーに変える働きがあるため、疲労の蓄積を抑制し、疲労回復を早める効果があります。



その他の旬の野菜・果物

