

りんご

公立甲賀病院 栄養管理課
栄養ミニ新聞

りんごの約 80%は水分で、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。欧米で昔から「1日1個のりんごは医者を遠ざける」と言われているほど、栄養価の高い果物として知られています。

▷りんごの栄養素

カリウム

血圧を下げたり、むくみ解消効果が期待できます。腎機能低下のある方はとりすぎに注意が必要です。

ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。鉄分の吸収を高めます。

ポリフェノール

抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。

食物繊維

腸内環境の改善に役立ちます。血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下作用があります。

▷おすすめレシピ



りんごと白菜のマヨサラダ

材料(3人分)

リンゴ	1/2 個
白菜	160g
マヨネーズ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
レモン果汁	小さじ 1/2
塩	少々



栄養価(1人分)

エネルギー50kcal、たんぱく質0.4g、食塩0.2g

- ① 白菜を1cm角にカットし、沸騰したお湯で2分程ゆでる。
- ② ①の白菜を粗熱が取れるまで水にさらし、水気をよく絞る。
- ③ りんごを1cm角にカットし②と合わせる。
- ④ ③に★をすべて加え、混ぜ合わせて完成。