



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)

りんご	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。