

りんごについて

えいようせいぶん ～りんごの栄養成分について～

北空知圏学校給食センター

令和5年12月4日

《カリウム》

体内の余分な塩分を体外に出してくれる作用があるので、血圧の上昇を防ぐ効果があります。

《りんごポリフェノール》

りんごの皮に多く含まれる色素成分で、りんごの切り口が茶色く変色するのは、ポリフェノールの働きで果肉を酸化から保護しているためです。抗酸化作用があるため、血流を良くしたり、老化を抑えてくれたりします。

《ペクチン》

食物せんい（食物繊維）の一種で水溶性と不溶性があり、それぞれ働きが違います。

水溶性：体内の栄養素の吸収を緩やかにするため、血糖値を急激に上げるのを抑える効果があります。

不溶性：腸の働きを良くし、便通がスムーズになります。

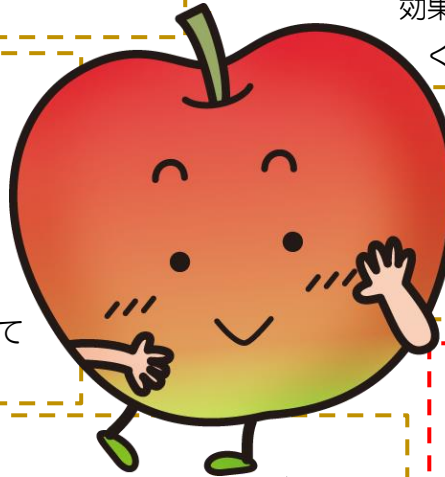
《ビタミンC》

日焼けを防ぎ、肌を守る効果や、免疫力を高める効果があり、病気に負けない体をつくってくれたりします。



《りんご酸》

体内の炎症をいやすので、発熱したときの解熱作用や風邪の予防では咳を抑えてくれたりします。



今日は、「鶏肉のおろしりんごソースかけ」が献立に出ます。

深川産のりんごをすりおろしてソースに煮立て、揚げた鶏肉にからめました。甘酸っぱさを感じてもらえると良いですね！

