

# りんご かわいちゃ～かわいちゃ りんご～



りんごは、人類が食べた最古の果物だといわれているそうです。昔から「1日1個のりんごは医者を選ばせる」といわれているほど健康パワーを持つ果物！年中食べられる「りんご」ですが、これからがさらにおいしい季節になり楽しみですね。

## りんごはいつから食べられているの？

リンゴは人類が食した最古の果物で、紀元前1300年にはエジプトで栽培されていたとも言われています。日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代。戦後、接ぎ木の技術が進歩し、品種改良がさかんに行われるようになりました。「ふじ」は「国光」と「ゴールデンデリシャス」を掛け合わせてできた品種で、青森県藤崎町で誕生したそうです。「ふじ」と命名されたのは、誕生から22年が経過した1962年で候補段階では、当時の銀座千疋屋代表から「ラッキー」という案も出ましたが、最終的には①日本一の富士山、②生まれ育った藤崎町、③女優の山本富士子さんなどにちなみ「ふじ」と命名することになったそうです。中国・韓国・北アメリカ・オーストラリアなどでも栽培されており、世界一の生産量なんだそうです。青森県で誕生したりんご「ふじ」が世界シェアナンバー1となっていることは驚くべきことですね。

## 食べごろのサイン



りんごの表面をテカテカと光らせるぬめり物質。「もしかして人工的なワックスでは・・・!?」と感じてしまいがちですが、正体はりんごの内側から染み出す「リノール酸」や「オレイン酸」。水分が蒸発して乾燥するのを防ぐために、りんご自身が発生させているものなのです！「リノール酸」や「オレイン酸」は不飽和脂肪酸と言われ、悪玉コレステロールを減らす働きがあるとして注目されているもの。口に入れても問題ないどころか、栄養価の高いものです。ベタベタはりんごが熟すにつれて出てくるため、りんごが食べ頃になった目安とも言えるそうです。りんごの栄養は果肉部分よりも皮に多く含まれています。りんごの栄養をまるごと頂くなら、皮ごと切って食べたり、食感が気になる方は焼きりんごなどにして食べるのもおすすめです。ただし、ふじや王林といった品種ではこの現象はあまり見られず、つがるやジョナゴールドといった品種で主に見られるものなので、どのりんごでも「ベタベタ＝食べ頃のサイン」ではないことにご注意ください。

## りんごの効能

りんごに栄養があることは、よくテレビで紹介されていて知っていますが、ここでもおさらしておきましょう。



### ◎整腸効果

リンゴは食物繊維が豊富で、腸内にある善玉菌（ビフィズス菌）を増やし、悪玉菌を減らして、便通をよくします。また、胃酸が少ない時には胃酸を増やし、逆に、胃酸が多い時には胃酸を中和する働きも。すりおろしりんごは、赤ちゃんの離乳食や、下痢や便秘のときなどにも利用される胃腸にやさしい食べ物です。

### ◎肥満予防や美肌効果

リンゴは100gあたり54kcalと低カロリー。食前にリンゴ半分～1個をとると満腹感が得られ、食べ過ぎを予防します。また、ビタミンCやポリフェノールなど美肌を作るさまざまな物質が含まれているため、美容にも効果的と考えられています。

### ◎血圧やコレステロール値を下げる効果

リンゴに含まれるカリウムがナトリウム（塩分）を体外に排出し、血圧の上昇を防ぐ効果のほか、豊富に含まれる食物繊維には、血液中のコレステロールを下げたり、血糖の上昇をおさえてくれる働きが期待できます。



### ◎虫歯予防

リンゴに含まれるアップルフェロンという成分は、虫歯菌をつきにくくする効果があると言われています。ほかに、丸かじりすると、歯肉もしょうぶになり、かむことで唾液の分泌もよくなり、むし歯、歯肉炎などの予防効果が期待でき、リンゴは「天然の歯ブラシ」とも！

### ◎生活習慣病予防に期待！

リンゴには100種類以上のポリフェノール成分が含まれていることが昨今分かり、注目を集めています。ポリフェノールには強力な抗酸化作用があり、糖尿病、動脈硬化、肥満など生活習慣病の予防や、ガンの予防、花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギー症状を抑える作用があると知られています。

おいしくて健康にも良いリンゴ。旬の今こそ味わいましょう。



## 漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう！

9月号こたえ

スタート

天	最	布	団	扇
板	金	座	手	状
番	庫	的	射	地
地	古	表	代	下
下	室	町	時	街

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

古	困	炉	題	材
典	範	裏	話	木
置	位	学	薬	製
情	接	関	西	弁
報	道	機	種	護

こたえ

接種

古典 → 典範 → 範困 → 困炉裏 → 裏話 → 話題 → 題材 → 材木 → 木製 → 製薬 → 薬学 → 学位 → 位置情報 → 報道機関 → 関西弁 → 弁護

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

ゴール

# かんたんレシピ

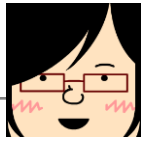


## ＊材料＊ (2人分)

食パン(6枚切り)	2枚
りんご	1/2個
グラニュー糖	大さじ1と1/2
バター	20g
スライスチーズ	2枚
シナモンパウダー	適量

# アップルシュガートースト

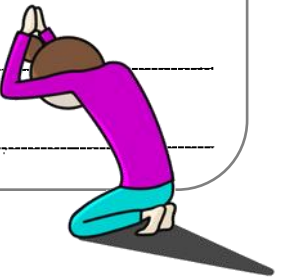
- ① りんごは7mmの角切りにし、グラニュー糖と混ぜ合わせて約3分おく。
- ② 食パンの片面にバターを塗り、①を半量ずつ広げてのせ、オーブントースター(アルミホイルか天板を敷いておく)で約4分焼く。
- ③ ②にチーズをのせて、再度オーブントースターでチーズが色づくまで焼き、シナモンパウダーを振れば完成。



## 「さおり」のつぶやき...

昨年11月号のさおりのつぶやきで「娘の部活の保護者会会長に任じました」からはや、1年!! とつとう娘の大学受験がやってきました。

この間、1校目を受験してきました。娘を待つ間に伏見稲荷大社へ。稲荷山に登り、頂上の一ノ山(いちのみね)まで歩きました。頂上まで続く鳥居をくぐりながら、ずっと娘の合格を祈っていました。.....いや、心の中はずっと「どいつまで続くねん」として。あと、「この鳥居は1本いくらで建てれるのかなあ。」「どうやって運ぶの?」雑念ばかりのお参りでしたが、娘の運命やいかに!? 合否は来月号の漢字レトリの答えにたまるかも知れませんよ。因みに19人中4人しか合格したみたいで、答えが「合格」じゃなかったら..... そういうことだ...!



## 社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。長らく緊急事態宣言も解除され、少し日常を取り戻せた感じですが、専門家もこれといった減少理由がわからないようですが、ワクチン接種やこれまでやってきた手洗い、マスクと言う基本的なことの積み重ねというのが大方の意見です。今は落ちついていますが、第6波が来るというのは多くの方の予想で、その波を小さくするためにもこれまで同様の対策を継続することが大切です。先日まで季節外れの夏目が続いたと思ったら、一気に寒くなりその変化に身体がついていきません。体調管理をしっかりとしますが、風邪にも十分注意してください。 加藤 淳

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



0120-24-1900

ホームページは  
こちら↓

ホームページ  
社長ブログ

かとけんホーム  
かも社長

検索  
検索

