

マメ知識 りんご

皮ごと食べて栄養UP!! vol.10

皮ごと食べることで皮や皮の近くに多い食物繊維やビタミンなどを無駄なく摂ることができます。



～おすすめの切り方「スターカット」～

スターカットとは…?

りんごを横にして輪切りにするカット法のこと。真ん中の芯の部分が星に見えることから呼ばれています。

【皮なし】

53kcal 100gあたり

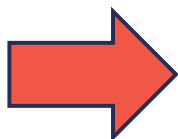
たんぱく質 0.1g

脂質 0.2g

炭水化物 15.5g

食物繊維 1.4g

ビタミンC 4mg



【皮つき】

56kcal

たんぱく質 0.2g

脂質 0.3g

炭水化物 16.2g

食物繊維 1.9g

ビタミンC 6mg

★りんごの主な栄養素

ポリフェノール

動脈硬化などを抑制する作用がある

りんご酸

貧血予防に効果がある

カリウム

血圧の上昇を防ぐ



ビタミンC

食物繊維

血糖値の急激な上昇を抑える

- ・身体の酸化防止
- ・鉄分の吸収を高める

他にも…虫歯予防や老化防止効果がある。

日本では約2000種類のりんごが栽培されていて、1年中りんごを食べることができます!!
国内生産量1位の「ふじ」は、11月から1月に流通します。



2023年12月