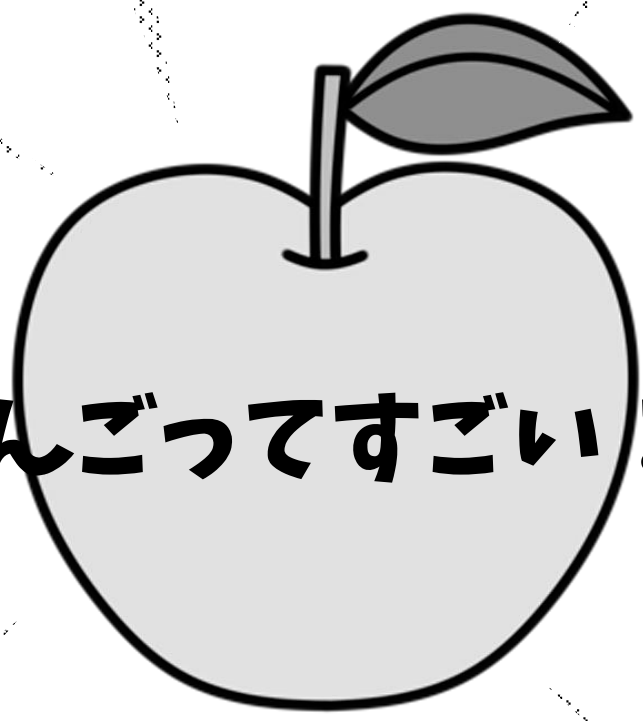
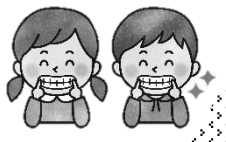
りんごってすごい！！



りんごポリフェノール

りんごには抗酸化力のあるポリフェノールがたくさん含まれています。体内の活性酸素を除去して血流を改善したり美肌効果などがあるといわれています

虫歯を予防



りんごを皮をむかずに
そのままガブリと丸かじりしてみて！
歯肉が丈夫になり、唾液の分泌も活発になるので虫歯、歯肉炎などの予防も期待できます

動脈硬化の予防に

ペクチンにはコレステロールを包みこんで排泄させやすくする働きがあります。お肉をすりおろしりんごに漬けて焼いたり、肉料理にすりおろしりんごでソースやタレを添えたりするのもいいですね。

食後のデザートにも Good!

便秘がスッキリ♬

りんごにはたくさんの水溶性食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは整腸作用が強く、下痢・便秘ともに有効と言われています。食物繊維は皮に多く含まれているので皮ごと食べるのがおすすめ！

疲労回復に

りんごの酸味のもとになるりんご酸やクエン酸は疲労回復に効果あり！

高血圧の予防に

りんごに多く含まれているカリウムは、体のなかのナトリウム(塩分)を体の外に出し、水分バランスを整える働きがあります。この働きが血圧の上昇を防ぐそうです

口臭が消える？！

ニンニク料理のあとはりんごを食べよう！
りんご酸が悪臭の原因アリシンを分解してくれるよ

くだものを１日にどのくらい食べていますか？
健康のために、毎日くだものを 200g 食べると良いと言われています。
りんご１個 150～200g。１日１個のリンゴを食べるとぴったりですね！

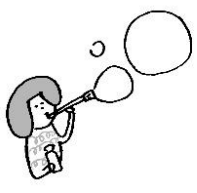
丸かじりしちゃおう！

リンゴの丸かじり、経験ありますか？
一昔前、流行りましたよね 『りんごをかじると歯ぐきから血が出ませんか？』の CM。
歯周病や虫歯、顎関節症も確認できたようです。
我が家ではその時、家族みんなで１個ずつりんごを食べ、一口の大きさや、出来た歯形を比べてみたり、食べ終える時間を計ったりして遊んでいました。 懐かしいです。
リンゴの皮に農薬がたくさん含まれているという話を聞いてからは、随分ご無沙汰でしたが、生活クラブのリンゴなら、安心してチャレンジできるんですよね！
体に良くて美味しくて楽しい家族の時間、あなたも体験してみませんか？

食べ方提案

お菓子にも料理にも使えて日持ちのするりんご。
まずはそのまま食べてくださいね！
時間のある時に砂糖と一緒に煮ておけば、ヨーグルトに添えたり、ケーキや蒸しパンにも使ったりして楽しめます。
箸休めに『ゆずりんご』はいかがですか？

1.りんご１個を食べやすいように一口サイズに小さく切る。
　ゆず１個は半分に切り、皮ごとりんご同様に切る。
2.りんごとゆずに砂糖 40～80g を好みで入れて混ぜる。
　全体がなじみ、しっとりするまで置く。

おろしリンゴの思い出

我が家の風邪薬といえば、おかゆとおろしリンゴ。　熱のある時、甘くて冷たくて特別に美味しかった。普段忙しくて構ってくれない母が私のためだけに作って食べさせてくれる。何よりそれが嬉しかった気がする。私の子どもたちにも当然作っていたから、是非孫にも続けて欲しいな。