

“ 1日1個のりんごで医者いらず ”

健康的なイメージのあるりんごですが、特別ビタミンCやミネラルが豊富というわけではありません。ではなぜりんごは体に良いとされているのでしょうか？

りんごの健康効果・・・その理由は

1. 有機酸 2. アップルペクチン 3. りんごポリフェノール

有機酸	クエン酸やリンゴ酸といった有機酸が含まれている ・ 疲労回復 ・ 代謝の促進
アップルペクチン	ペクチンとは水溶性多糖類（食物繊維）のひとつ ・ 整腸作用 ・ 免疫グロブリン E(IgE)を低下させる ・ 血糖値の急上昇を抑制する
りんごポリフェノール	カテキン・クロロゲン酸・プロシアニジンといったさまざまなポリフェノールが含まれている ・ 高い抗酸化力 ・ 血液中の脂質の酸化をケアする ・ 悪玉コレステロール(LDL)値を低下させる

りんごに含まれる成分で近年注目されているのがりんごポリフェノール全体の半分以上を占める「**プロシアニジン**」です。



- ・ 紫外線による肌トラブル対策
- ・ 抗アレルギー&免疫力
- ・ 育毛(毛髪)
- ・ 脂質代謝制御(内臓脂肪軽減)
- ・ 糖代謝制御

といった作用があるという研究結果が発表されており、特に高い抗酸化力が特長です。

低カロリーで食物繊維が豊富なりんごは整腸作用や満腹感もあるため、美容のためにはもちろん、メタボが気になる方にもおすすめ的水果です。

