

# りんご

## 400種類ものポリフェノールを含有

昔から「毎日1個のりんごで医者いらず」「りんごが赤くなると医者が青くなる」といわれ、健康食品として親しまれている、りんご。カテキンやプロアントシアニンなど、抗酸化作用の高いポリフェノールを約400種類も含有しています。

ポリフェノールは皮の直下に凝縮されているので、農薬などをきれいに洗い流して、皮ごと食べるとよいでしょう。



## 心臓を守り、がん細胞を抑える働きも期待される

動物実験では、りんごのポリフェノールには中性脂肪を減らし、内臓脂肪がつかないようにする効果があることが証明されています。別の実験では、マウスにりんごポリフェノールを与えると、心臓の老化が止まり、寿命が3割延びました。また、りんごに特に多く含まれるプロシアニジンには、がん細胞を抑える働きがあることが証明されています。

体の掃除をしてくれる**食物繊維**もたっぷりありますので、常備して朝食や間食に食べることをおすすめします。



りんごを水・レモン汁・はちみつと煮て

りんごスープ

今日から  
やってみよう！



皮ごとのりんご+小松菜+豆乳をミキサーにかけて

りんごのヘルシージュース