

2023年が始まりました！どんな一年になるのか、したいのか・・・
日々を楽しみながら元気に過ごす一年にしましょう♪

食に関する情報はこれからもどんどんお伝えしていきますね



栄養指導室 松田・深田・向



🏆 収穫量・出荷量 🏆

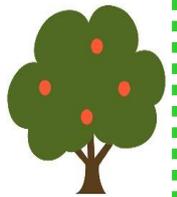
第1位 青森県

第2位 長野県

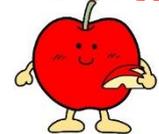
広島県・・・第12位！

庄原市高野

庄原市東城町小奴可



と同じ量のカリウム含有量です



1日の目安量

中サイズ 1/4 個
(70~80g)

ちなみに・・・

みかん 1個

いちご(中) 3粒

皮や芯にも栄養があるの？

一概に『栄養』といってもいろいろありますが、食品成分表に載っている内容（エネルギー、たんぱく質、食物繊維、カリウム、リン、ビタミン類など）では皮と果肉に大きな違いはないです。お好みで召し上がってください。ただ、りんごのポリフェノール含有量に注目すると、皮には芯や果肉の約4~5倍の量！と多く含まれています。皮をつけて食べられるかわいい『りんごうさぎ』にしてもよいですね♪

ポリフェノールって？

ほとんどの植物に含まれています。植物が光合成によって作る色素や苦みの成分であり、ワインや茶などに含まれるカテキン、ブルーベリーに含まれるアントシアニン、柿に含まれるタンニン、大豆に含まれるイソフラボン、コーヒーに含まれるクロロゲン酸、ゴマに含まれるリグナンなどが代表的！

切った皮をむくと色が変わるのはなぜ？

りんごに含まれる『ポリフェノール』が空気中の酸素に触れて色が変わります。変色を防ぐ方法はいろいろありますが、透析をされているみなさまにオススメは砂糖水に漬けること。

砂糖水：コップ1杯の水にカレースプーン1杯程度の砂糖を溶かす

蜜のヒミツ♪

蜜はソルビトール（糖質）がたまったもの。ソルビトールの甘味度は砂糖の60%と低く、さっぱりとした爽やかな甘さ。そのままにしておくと果実に吸収されて見えなくなるので新鮮なうちに食べましょう。また、蜜はすべての品種にあるのではなく、ないものもあります。“サンふじ”や“ふじ”に多く、“ジョナゴールド”や“王林”ではほとんど見られません。

「ふじ」と「サンふじ」の違いは？

ふじりんごに袋をかけて育てると『ふじ』、袋をかけないで太陽（SUN）の光を浴びたのが『サンふじ』。袋の有無で色など見た目、皮の厚さ、味、貯蔵性が違ってきます。