



おいしいりんごを皮ごと食べて、 元気いっぱい!!



りんごは、昔から“医者いらず”とされ、栄養価が高いことで知られています。風邪をひいて、すりおろしたりんごを食べたことがある…という方も多いのでは？甘酸っぱい味と香り、種類によって違う食感を楽しみながら、旬のりんごをいただきます。

りんごの元気になる効果

ペクチン

- りんごの皮と実の間に含まれる、ゼリー状の食物繊維
- 炎症がおきた腸の壁を膜で保護して、腸の調子を整える
- コレステロールが血管の壁につくのを防いで、動脈硬化を予防

カリウム

- 余分な塩分を運び出し、血流を改善する働きで、高血圧を予防

ポリフェノール

- りんごの皮には、果肉の約4倍多く含まれる
- 抗酸化作用（活性酸素を抑える）で、老化防止・免疫力アップ

ビタミンC

- 美白・美肌効果、免疫力アップ

アップルフェロン

- 歯に虫歯菌をつきにくくして、虫歯を予防



皮をむくと、ペクチンも皮と一緒にとれちゃうんだよ

皮から栄養がとれるのね!



熱に強いビタミンCなのよ



りんごの皮は、よく洗って食べてね!



りんごの温かいスープ

〈1人分：118kcal ● 塩分：0.0g〉

材料(2人分)

りんご……………1/2個	水……………300cc
レモン……………1/4個	A〔片栗粉……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ3	水……………大さじ2

作り方

- ①りんごは皮のまま5mm幅の角切りにする。レモンは薄しいちょう切りにする。
- ②鍋に砂糖、水を入れて火にかける。砂糖が溶けたらりんご、レモンを加えてさっと煮て、仕上げによくといたAを加え混ぜ、とろみをつける。

●料理制作 鈴木 薫

撮影/吉田 篤史 スタyling/朴 玲愛



No.89 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL：03-6204-8400（代表） FAX：03-6204-8872

平成23年10月28日発行
編集責任者＝常務理事 滝 英樹