

# りんごについて

## えいようせいぶん ～りんごの栄養成分について～

北空知圏学校給食センター

令和6年12月3日

### 《カリウム》

からだ なか よぶん すいぶん そと だ  
体の中の余分な水分を外に出してくれる作用がある  
ので、けつあつ じょうしゅう ぶせ こうか  
血圧の上昇を防ぐ効果があります。

### 《りんごポリフェノール》

りんごのかわ おお くまれる 色素成分で、  
りんごのきりぐちが茶色く変色するのは、  
ポリフェノールの働きで果肉を酸化から  
保護しているためです。抗酸化作用があ  
るため、けつりゅうを良くしたり、ろうかを抑えて  
くれたりします。

### 《ペクチン》

食物せんい的一种で水溶性と不溶性があり、それぞれ働きが違います。

水溶性：体内の栄養素の吸収を緩やかにするため、血糖値を急激に上  
がるのを抑える効果があります。

不溶性：腸の働きを良くし、便通がスムーズになります。

### 《ビタミンC》

ひやけを防いだり、肌を守ったり、免疫力を高める  
効果があり、病気に負けない体をつくって  
くれたりします。



### 《りんご酸》

体内の炎症をいやすので、発熱した  
ときの解熱作用や風邪の予防では咳を  
抑えてくれたりします。

今日は、「鶏肉のおろしりんごソ  
ースかけ」が献立に出ます。

深川産のりんごをすりおろして  
ソースに煮立て、揚げた鶏肉にか  
らめました。甘酸っぱさを感じなが  
ら食べてみてください！

