

Weekly コラム

平成 28 年 11 月 8 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

りんごのススメ

「一日に一個のりんごは医者を選ばせる」ということわざは日本でもとても有名ですが、元は「An apple a day keeps the doctor away」と書き、イギリス産の言葉です。言葉通り、栄養価の高いりんごを毎日食べていれば医者にかかる必要も無い、という意味ですが、そんなりんごはこれから旬の時期を迎えます。

日本に最初に渡ってきたりんごは、奈良時代、中国から渡来した和りんごでした。現在のりんごと類が異なり、りんご飴などに使用されるような小粒なものが食用として提供されていました。明治初期、政府によってアメリカやフランスから栽培方法が導入されます。一旦は全国に配布されましたが、気候的に適した北海道や東北地方、長野県などに定着し、現在の産地が形成されてゆきました。

りんごは今までに 1,000 種以上の品種改良・導入が行われていますが、その中で日本の気候や風土、日本人の口に合う“条件”を満たす品種は、僅か 20 種類しか無いといえます。一般的に親しまれているのは『ふじ』や『つがる』などですが、中には『世界一』と言う名前通り世界一大きなりんごもあり、これは主に贈答用として販売されています。中国など、海外の消費者からの人気も高いようです。

りんごは虫歯予防やコレステロールを下げる、などの多彩な栄養素が認められています。風邪をひいた時に、すりおろしたりんごを食べるご家庭も多いかと思いますが、これはペクチン

の粘膜保護作用とりんご酸の消炎効果を期待するためです。

元々の含有量自体は少ないのですが、ビタミン C を効率よく体内に取り込むのを助ける成分が含まれているので結果的に他のもので摂取するよりも多くビタミン C を摂取出来るという研究結果もあります。また、食物繊維やカリウム等が豊富なので、がんや高血圧を予防するはたらきもあります。

りんごの栄養成分は皮と実の間に特に多く含まれるので、丸かじりや、皮ごと調理するなどが望ましいです。スムージーにしたり、これからの季節は焼きりんごなどを作っても良さそうですね。今年の冬も、夏の猛暑の反動から厳しい寒さになるといわれています。美味しく、効率よく栄養を摂取して、体内を丈夫に整え冬に挑みましょう。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。