

# Weekly コラム

平成 28 年 11 月 29 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。

## 医者いらすの实

旬の時期を向かえるりんごですが、「1 日 1 個のりんごは医者を選ざける」「りんごが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるほど、昔から健康に良い果物として知られていますね。

りんごはバラ科リンゴ属という分類になり、植物学上などで使う正確な和名は西洋りんごと言います。原産地は中央アジアで、暑さに弱いため熱帯での栽培はほとんどされていません。ちなみに世界中では数千から 1 万以上の品種が存在すると考えられています。

りんごの歴史は古く、新石器時代(約 8000 年前の)炭化したりんごがトルコで発掘、古代ギリシアや古代ローマにはりんごの品種や栽培方法が書かれた書物が確認されています。日本の歴史にりんごが登場するのは平安時代の中頃で、鎌倉時代には栽培も始まりますが、この頃のりんごは実の小さい野生種。現在見かける西洋りんごは幕末以降に伝わりました。

りんごはエネルギーに変換しやすい果糖・ブドウ糖・ショ糖などの糖分が主成分で、乳酸を分解しエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果を期待できるクエン酸・リンゴ酸といった有機酸を含んでいます。更に近年注目されているリンゴポリフェノールには、筋力を増し、内臓脂肪を減らす働きがあることが明らかになりました。赤ワインや黒豆などに含まれるポリフェノールは老化やがんの要因とされる活性酸素を除去する働きが知られる一方、筋力増強や脂肪減少などの効果が明らかに

なったのは初めてだそうです(ちなみリンゴポリフェノールは、りんごの皮の内側に多く含まれています)。そのほかアップルフェノンという虫歯予防に効果的な成分も見ついているほか、フィンランドで 1967 年から 28 年間、約 1 万人の男女を調べた疫学調査(コホート研究)から、リンゴの摂取は、脳卒中になるリスクを、男性で 41%、女性で 39%下げると報告されています。このリスク低減効果は、ワインやお茶、タマネギよりも高いとされています。

リンゴといえば焼きリンゴやアップルパイなど、熱で調理して食べるのもまた美味しいですが、りんごに含まれるビタミン C やビタミン B 群など(水溶性ビタミン)は、熱に弱いため熱すると破壊されます。栄養素を損ねることなく摂取するためには“生”で食べるのが一番のようですね。



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](mailto: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。