

栄養だより No. 331 朝の果物は金！

「朝の果物は金」という言葉をご存知ですか？

古くからヨーロッパで言い伝えられてきたと言われていることわざです。

★朝に果物を食べると良い理由

果物に含まれるブドウ糖や果糖は体内に吸収されやすく、素早くエネルギー源になります。

脳の主なエネルギー源であるブドウ糖は、睡眠中も消費され続けるため、朝にしっかり摂る事で日中の脳がエネルギー不足になるのを防ぎます。

冬の朝におすすめしたい果物は…

りんご

りんごは1年中入手することができる果物ですが、フジ、王林、シナノゴールドなどの「^{ばんせいしゅ}晩生種」が旬を迎えます。りんごを皮ごと食べると、他の果物よりも多くの食物繊維を摂ることができます。

「ふじ」の場合 1/2 個食べると、



食物繊維 3.6g (皮付き)

2.6g (皮なし)

りんごは生のままでも美味しく食べられますが、

皮ごと食べるのが苦手な方、寒い朝でも食べやすいおすすめレシピをご紹介します。

♪皮ごと食べて美味しい♪ りんごのコンポート

材料 (2人分)

- ・りんご 1個
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ1



お好みでシナモンをかけると
より風味良くお召し上がりいただけます

【作り方】

- ① りんごは芯を取り、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に材料をすべて入れて軽く混ぜる。
- ③ ラップをふんわりとかけたら、電子レンジ 600W で 2 分加熱する。
- ④ 一度取り出して混ぜたらもう一度 600W で 2 分加熱する。



参考：りんごの食物繊維で腸活、青森りんご公式サイト <https://www.aomori-ringo.or.jp/dietary-fiber/>