



# ういケアみなと

## 第8回栄養セミナー

### りんごのポムポム ～ポリフェノールってなんだ？～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと

## ～りんごの栄養～

『1日1個のりんごは医者をお遠ざける』ということわざがあるように、りんごは栄養価の高い果実です。りんごの主な栄養素は、ビタミンC、カリウム、ペクチン、ポリフェノール、クエン酸やリンゴ酸です。

その中でも、ペクチンは水溶性食物繊維のひとつで、善玉菌である乳酸菌のエサとなり、腸内環境を整える働きがあります。また、コレステロールを吸着し、体外へ排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるといわれています。

クエン酸やリンゴ酸は、有機酸に含まれ、エネルギーを代謝する過程で必要な成分です。胃腸の働きを良くする作用もあるため、疲労回復に効果が期待できます。

### 《美味しいりんごの選び方》

- ①お尻の方まで色付きがいいもの
- ②大玉より中玉
- ③枝が干からびていないもの
- ④ずっしりと重いもの
- ⑤芳醇な香りが強いもの



旬の食材百科 HP より

## ポリフェノール

ポリフェノールは、ほとんどの植物に存在する苦味や色素の成分です。抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。ポリフェノールは、水に溶けやすい性質があるので、比較的短時間で作用しますが、効果は持続しないので、毎日少しずつ摂りましょう。

りんごは100種類以上のポリフェノールを含みますが、主な3つの成分は、『プロシアニジン』、『エピカテキン』、『アントシアニン』になります。

プロシアニジン	アレルギーの改善、美白効果
エピカテキン	抗酸化作用が高く、免疫力を高める
アントシアニン	高血圧の予防、視力の改善

最近では、プロシアニジンがガン細胞の繁殖や腫瘍の増大を抑制する効果があるといわれています。

りんごのポリフェノールは、果肉に比べて皮に約4倍多く含まれているため、皮も一緒に食べたほうが良いとされています。



## りんごのポムポム



### 材料(2枚分)

・りんご	1個	・ホットケーキミックス	200g
・はちみつ	20g	・卵	1個
・シナモン	お好みで	・牛乳	60ml
・バター	適量	・プレーンヨーグルト	25g
		・バニラアイス	25g

### 《作り方》

1. りんごは薄く切り、フライパンで炒める。
2. 1にはちみつを加え、キャラメリゼを作る。お好みでシナモンを。
3. ボールに卵、牛乳、ヨーグルト、バニラアイスをいれ、よく混ぜる。
4. 3にホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
5. フライパンにバターを均一にぬり、強火で温める。一度火を止める。
6. 生地を流し、弱火で片面を焼く。ひっくり返す直前に2のりんごを並べ、裏返す。

1人分あたり

エネルギー: 130kcal

たんぱく質: 3.5g

