



配食便り

# ゆうげ



謹んで新春の

お慶びを申し上げます

本年もよろしく

お願い申し上げます



平成三十一年元旦

和幸園職員一同

## 皮ごと食べて元気いっぱい！

「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがありますが、りんごには高血圧など生活習慣病の予防効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。

**食物繊維のペクチン**は、胃腸の調子を整えたり、下痢や便秘の症状の改善を助けたり、腸の有害物質を排泄するなどの効果があります。また、**カリウム**は、血中のコレステロール値や血圧を下げる効果があります。さらに**リンゴポリフェノール**は虫歯や口臭予防に役立つとされています。

りんごの皮と実の間に豊富な栄養が詰まっているため、皮ごと食べると良いのですが、実だけでも効果があるので、皮が硬くて食べにくい方は皮をむいて食べて下さい。

青森のおいしいりんごを毎日食べて、健康維持に役立てたらいかがでしょうか。

〜編集後記〜

今年も皆様にとっていい年になります

ように。(管理栄養士 佐藤)

