

## リンゴの健康効果

東京農業大学教授  
農学博士 高野克己

### 1 リンゴの健康効果その1 (肥満予防・改善効果)

リンゴの肥満予防・改善効果を十分に生かすには、皮ごとすりおろして豆乳を入れて凍らせると細胞が壊れて“リンゴポリフェノール”の吸収力が高まる。

ポリフェノールは水溶性であるが消化吸収が悪い。豆乳(大豆レシチン)を加えることで“ポリフェノール”の吸収力が約3倍になり脂肪の吸収を抑える。

リンゴポリフェノールが多く含まれ、肥満予防・改善効果の高いリンゴは青みがかかった未熟なリンゴが良い。

[参考] リンゴポリフェノール量は、未熟リンゴは完熟リンゴの約6倍多く含まれる。  
(ふじで比較)

お勧め料理 **リンゴシャーベット**

リンゴシャーベット1日の目安

青みがかかったリンゴ1/4個を皮ごとすりおろして豆乳25mlと混ぜて凍らせたシャーベットを朝食時に食べる。(甘味が足りない場合ハチミツを入れる)

### 2 リンゴの健康効果その2 (お通じ快調・美肌効果)

リンゴを食べると、“アラビノオリゴ糖”の効果で腸内のビフィズ菌だけを増やし、さらに悪玉菌を減らすことが人の検証で明らかになった。

つまり、腸内環境が改善されてお通じが良くなり、冬に心配なカサカサ肌も予防できる。

**普通のオリゴ糖**は、善玉菌と悪玉菌の両方が食べる。

リンゴの**アラビノオリゴ糖**は、善玉菌だけが食べる。

リンゴによるお通じ快調・美肌効果を1日1/4個で生かすには、電子レンジで加熱する。

皮が付いたまま1/4個に切って電子レンジ(500W)で**30秒**加熱する。

水に入れ冷やして食べるとおいしい。

(破裂するおそれがあるので必ず切って過熱すること)

加熱により“オリゴ糖”の**活性度が約2倍**になる。理由は、細胞が壊れてオリゴ糖が外に出やすくなるから。

### 3 リンゴの健康効果その3（骨粗鬆症予防）

リンゴに多く含まれる“ケルセチン”は、骨を壊す細胞を減らして骨粗鬆症を予防する効果があることが明らかになった。

油を加えると“ケルセチン”の血中濃度が約2倍になる。吸収が良くなる。

リンゴの骨粗鬆症予防効果には、横に切ることによって“ケルセチン”が多く出る。

### 4 リンゴの健康効果その4（免疫力アップ・風邪予防効果）

リンゴを食べると、“リンゴペクチン”の効果で血液中のビタミンCの量が34%も増加することがヒトの検証で明らかになった。つまり、これにより免疫力をアップして風邪予防に強力に効果があることが判った。

“リンゴペクチン（食物繊維）”があるとビタミンCの吸収が良くなる。

すりおろして、煮るのが良い。リンゴのみぞれ鍋