



# 給食だより



# りんご



日本には、りんごが赤くなれば  
医者が青くなるということわざがあり  
ます。

第22号 2014年10月

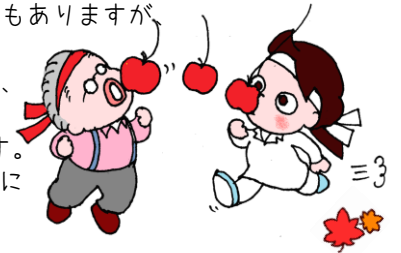
## 「健康食品」の安全性・有効性



りんごは品種により、早いものでは夏前から出回るものもありますが、多くは10月～12月が旬の果物です。

美味しいりんごを選ぶポイントは、全体に色付きが良く、手に持った時にずっしり重みがあり、香りの強いものが良いでしょう。熟して果汁もしっかり詰まっています。

保存性が高く、冬は暖房の入っていない所に新聞紙などに包んで保存すれば1ヶ月位は持ちます。



今回から「健康食品」の安全性・有効性についてお話していきます。  
第1回目は、食品と薬物との相互作用についてです。代表的な例として、カルシウム拮抗薬（血圧を下げる薬物の一種）とグレープフルーツ（ジュース）の関係があります。グレープフルーツ（ジュース）を飲むとカルシウム拮抗薬の消化管からの吸収が増加して血中濃度が上昇し、薬物の効果を増強する可能性があります。それでは、グレープフルーツ（ジュース）のどの成分が作用を起すのでしょうか？またどのくらい摂取したら影響があるのでしょうか？

まず、成分についてです。カルシウム拮抗薬に影響を与える成分は、フラノクマリン類であることが明らかになっています。フラノクマリンは、ピンクやルビー種よりも白色種に多く含まれており、その含有量は、果皮>果肉>種（図をご参照下さい）の順といわれていて、果肉をそのまま食べるよりも果汁（ジュース）を飲んだ方がフラノクマリンを多く摂取してしまう可能性があります。（ジュースを作る際に皮ごと絞るためです。）

次に量ですが、これはかなり個人差があるようです。また、グレープフルーツ自体の含有量にも差があります。血液中の薬物濃度の変化で評価すると、グレープフルーツ（ジュース）と薬物との相互作用がほとんどみられない人もいれば、かなり影響のある人もいるということです。

安全性を考えると、グレープフルーツ（ジュース）との相互作用が懸念される薬物を服用している方は、基本として専門家と相談し、ご自分の体調をよく観察しながら対応していくことが最も安全な対応と思われます。

また、フラノクマリンはグレープフルーツ以外のかんきつ類（例えばぶんたん）にも多く含まれているので注意が必要です。

りんごには有機酸（リンゴ酸、クエン酸）、カリウム、ペクチンなどが含まれていて、有機酸には疲労物質である乳酸の分解を促進する、胃腸の働きをよくするなどの効果があり、カリウムにはナトリウムの排泄を促し血圧を下げる、余分な水分を排泄し浮腫みを改善するなどの効果があります。ペクチンは水溶性食物繊維で、保水性があり粘性があるのが特徴です。胃から腸への移動がゆっくりなので血糖上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を抑える効果が期待できます。また、腸内の善玉菌を増やしたり、下痢を軽減する効果もあり、『りんご1個で医者いらず』という言葉もあるほどです。

食べ方は、できれば皮ごと食べるのがお勧めです。りんごの皮には活性酸素を抑えたり、がん予防にも効果があるといわれるポリフェノールが多く含まれていて、最近の研究ではりんごのポリフェノールに皮膚の紫外線老化を抑える働きがあることも分かったそうです。皮のまま食べる時は、皮に農薬が残っている心配があるのでスポンジなどを使ってよく水洗いしましょう。この時、塩水を使うと更に農薬が水に溶けやすくなります。

皮は硬くて食べにくいという方は、焼きりんごや蒸りんごにしてみてもいかがでしょうか？火を通すことで皮が柔らかくなり食べやすくなるだけでなく、ペクチンが活性化され効果が増します。

### 《簡単蒸りんご》

- りんごは良く洗い、皮のまま6つ切りにして芯を取る。
- 耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。
- お好みでシナモン、蜂蜜、ヨーグルトなどをかけて食べても美味しいですよ

### 給食委員長のつぶやき

季節に沿った物成りを食として頂くことは、理にかなっていますね。

