



澄み渡る空気が心地よく感じられる季節となりました♪



りんご
ポリフェノール

整腸作用

高血圧の
予防・改善

旬りんご ~ 「医者いらず」といわれるりんごは さまざまな効果が期待できます~

りんごの皮に特に多く含まれており、強い**抗酸化作用**があります。
血流を改善して**動脈硬化を予防**したり、**アレルギーの抑制**、**美白効果**
などの作用があります。

水溶性食物繊維の**ペクチン**が多く含まれています。善玉菌を増やして
腸内環境を整え、**便秘の改善**に役立ちます。ペクチンは加熱すること
で働きが高まります。

カリウムが豊富なため、体内の余分な**ナトリウム**を排出し、**高血圧を
予防・改善**します。また余分な水分を排出する効果もあるため、**むく
み解消**にも効果的です。

オススメ! レシピ <焼きりんご>

材料 (2人分)

りんご・・・1個
(紅玉がおすすめ)
バター・・・10g
はちみつ・・・大さじ1
シナモン・・・お好みで



作り方

1. りんごは12等分にし、芯をとる。
2. フライパンにバターを熱し、りんごを並べ、お好みの食感になるまで5~10分焼く。
3. はちみつとシナモンをかけて完成♪

要注意! その症状は秋の花粉症?

こんな症状ありませんか?

- ・透明で水っぽい鼻水
- ・くしゃみが出る
- ・目のかゆみ
- ・喉の痛み など

風邪と似ていますが
少し違う症状です!



秋の花粉の粒子は、春に比べて小さく、花粉が気管に入りやすいです。そのため喉に症状が現れやすく、喘息や肺炎のような症状になったり、症状が長引いたりするため注意しましょう。

<花粉症に効く食品>

しょうが・しそ

高い殺菌効果を持ち、免疫力や新陳代謝を高める効果もある。
しょうがは蜂蜜に漬けることで抗菌力がさらにアップ!

YOGURT

納豆・ヨーグルト

「**プロバイオティクス**」という善玉菌を撃退する成分が、腸内環境を健康な状態に保つ。

トマト

「**トマト果皮ポリフェノール**」という特有の成分が、鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみ等といった症状を和らげる。缶詰やジュース等の加工された商品に多く含まれている。

えごま油

アレルギー性の症状を緩和させる働きのある「**α-リノレン酸**」が含まれている。

いわしやサバなど(青魚)

「**EPA (エイコサペンタエン酸)**」、「**DHA (ドコサヘキサエン酸)**」の成分が、アレルギー性の発疹や喘息の症状を緩和させる効果がある。

