



本情報は2022年9月末のものです

「りんごが赤くなると医者が青くなる」
「1日1個のりんごは医者を遠ざける」
など、りんごに関することわざは世界中で言い
伝えられ、健康維持に役立つと認識されています。
日本では約2000種のりんごが栽培され、1年を通して買う
ことができますが、ぜひ旬の美味しさを味わってください。



2022*お月見 その2

10/8 (土)
十三夜

お月見といえば“十五夜”で
すが、日本には“十三夜”と
いうお月見の風習が古来より
親しまれています。

十三夜は旧暦9月13日にあたり、
十五夜の次に美しい月とされます。満月の前、少し欠
けている様子を「美しい」と感じる日本人らしさが現れ
ている風習です。十五夜と十三夜、いずれかのお月見
は「片見月」と言い、縁起が悪いと言われています。

十三夜はその時期の収穫物から「豆名月」「栗名月」
などと呼ばれたり、十五夜の翌月に見られることから
「後の名月」とも呼ばれています。

医者が青くなる!?
りんごの栄養素

リンゴ酸

- ・疲労回復作用
- ・鉄分の吸収を高める

カリウム

- ・ナトリウム（塩分）を体外に排出
- ・体内の余分な水分を排出

プロシアニジン（りんごポリフェノール）

- ・強い抗酸化力
- ・血流改善
- ・口臭予防効果

やってみよう!
スターカット

★おすすめポイント

- ・皮ごと食べて栄養価UP!
- ・ごみが減ってエコ♪
- ・皮付きでも食べやすい

★方法

- ①りんごを食べやすい幅で輪切りにする
- ②芯の部分を小さい型でくりぬく



ペクチン

- ・腸内の善玉菌を増やす
- ・腸内の有害物質を吸着させて体外へ排出
- ・コレステロール値の上昇を抑制

ビタミンC

- ・コラーゲンの生成を助ける
- ・ストレスに対抗する



10/31
ハロウィン



本場のハロウィンでは、カボチャ
だけでなくりんごも大活躍!
ゲームや占いにりんごが使われ、
キャンディアップルなどの伝統的
なりんごスイーツも振舞われます。

りんごあめ



ホットりんご



今月の
レシピ

★レシピは裏面をご覧ください

今月のレシピ りんご

りんごあめ

栄養価（1人分）エネルギー 196kcal／塩分相当量 0g


◆材料（2人分）

- ・りんご 1 / 2個
- ・レモン汁 大さじ1
- ◎砂糖 大さじ8
- ◎水 大さじ2

◆作り方

- ① りんごは8等分に切って芯を取り除き、一口サイズに切る。
- ② りんごにレモン汁をかけて数分おき、水気をキッチンペーパーで拭き取り、爪楊枝を刺す。
- ③ 耐熱皿に◎を合わせ、電子レンジ600w 2分加熱する。
- ④ 熱いうちに②に③をかけて、固まるまで冷やす



 甘い飴には、紅玉やジョナゴールドなど酸味の強い品種がお勧め！
りんご以外の果物をからめてアレンジもできます♪

ホットりんご

栄養価（1人分）エネルギー 131kcal／塩分相当量 0g


◆材料（1人分）

- ・りんご 1 / 4個
- ◎レモン汁 小さじ1
- ◎はちみつ 大さじ1
- ◎おろし生姜 小さじ1
- ・お湯 100ml

◆作り方

- ① りんごはすりおろし、◎と混ぜ合わせる。
- ② ①とお湯をカップに入れてよくかき混ぜる。



 りんごはお好みで皮ごとすりおろすと栄養価UP！
市販のおろし生姜は塩分が含まれているので、生の生姜がお勧めです☆

