

「おいしいりんごの季節になります」

りんごは長野県で最も栽培面積や生産量が多い果物です。全国の約 2 割、15 万トンが生産され、生産量が全国 2 位の産地です。

8 月の中旬ごろから色々な種類のりんごが出回り始めます。一番人気は 11 月から収穫される「ふじ」。信州生まれの 10 月に収穫される「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」もりんご3兄弟とよばれ好評です。また、最近では果肉の赤い品種も育成され、栽培が始まっています。

明治 7 年に国の機関(現農林水産省)から苗木が配布され、長野県でのりんご栽培が始まり、明治 30 年ごろから大正末期にかけて各地に伝わりました。

それまでの養蚕に変わり、転換作物としてりんご栽培が推奨されて大きな産地となりました。

長野県では日照時間が長く、昼夜の気温差が大きい気候を活かし、甘くて赤いりんごの栽培をしています。

近年の長野県育成の新品種は収穫順に

シナノリップ	8 月中旬から収穫可能
シナノドルチェ	9 月中旬に収穫
シナノピッコロ、シナノプッチ	9 月中下旬に収穫
シナノホッパ	10 月～11 月初旬に収穫
キルトピンク	11 月上旬に収穫 赤果肉

りんごのお尻の青みがかかった色が薄れてきたら熟している証拠。

りんごの栄養成分と効能

「1 日 1 個のりんごは医者をつぶす」というイギリスのことわざがあります。

水分が 80% 占める。ビタミンやミネラルが豊富。

りんごに含まれているカリウムは血圧を下げる効果やむくみ解消効果が期待できます。

食物繊維が腸内環境を整えスムーズな排便や食後の血糖値上昇をゆるやかにします。

ビタミン C は病気への抵抗力を高める働きがあります。

また、りんごにはポリフェノールが多く含まれています。

ポリフェノールの健康効果は脂質吸収を抑える、体脂肪の蓄積を予防、血液中のコレステロールや中性脂肪を減少、血糖値が高めの方は血糖値の上昇を制御などが期待されます。

りんごの皮に含まれる栄養素

果肉と比べて食物繊維 1.5 倍、ビタミン C 1.6 倍多く含まれますので、りんごは皮ごと食べるのが良いです。

色の違いや味が違っていても栄養価は基本的には同じです。

機能性食品として届けられているりんごもあります。

りんごに含まれるプロシアニジンを持続して摂取することで内臓脂肪を減らす効果が期待できるとの報告がされています。

ただし、食べすぎはカロリーや糖質の過剰摂取になります。1 日 1 個を目安にしてください。

これからりんごのおいしい季節です。りんごを食べて健康にお過ごしください。