

(タイトル)

## りんご ジェム作りを通して



我が家に、長い間放置されて  
スカスカになってしまったりんごがありました。  
そのまま食べるにはおいしくないし、どう  
したらおいしく食べられるかと考えた  
結果、ジェムにすることにしました。 5  
材料は、りんご、砂糖、水、レモン果汁と

とてもシンプルで、簡単に作ることができました。

りんごジェムを作っていて、だんだんりんごの栄養について興味が出たので、  
調べてみました。

りんごにはカリウム、ペクチン、セルロース、りんごポリフェノールなどの栄養が 10  
豊富に含まれていることがわかりました。その中でもりんごポリフェノールには、  
脂肪を分解させる他、コレステロール分解、消臭、抗うつ、血圧上昇抑制、  
美白、口臭予防、抗酸化、抗アレルギーなどのさまざまな作用があります。

最近では、食べ物や住環境など、様々なアレルギーに悩む人が増えて  
います。わたしもその1人です。幼いころからアトピー性皮膚炎に悩まされ、 15  
他にクサバヤシガイモ、さつまいも、トウモロコシ、ごま、綿などのアレルギーを  
持っています。病院へ行って、薬を飲んでみたし、ぬってみたっていますが、冬場になら  
ないと肌が乾燥してしまい、全身がかゆくなってしまう。

りんごポリフェノールには抗アレルギー作用があることがわかったので、  
少しでも症状が軽くなるよう、りんごも積極的に食べたいと思います。 20