

Dr. 中路の健やか通信 (其の59)



健やか協力隊長



中路 重之



第59回 食物繊維 (その4)

❖りんごと食物繊維：ジュースより含有豊富な生食

長崎の実家や東京以西の方にりんごジュースをお中元に送ると、たいそう喜ばれます。お世辞半分としても結構うれしく感じるものです。健康に良いとされるりんごの搾りたての天然果汁、しかも本場青森というイメージもあるのでしょ



読者の方は、りんごから搾ったジュースと丸かじりの生のりんごとではどこがどう違うと思いますか？



お答えしましょう。決定的に違うものがあります。

それは生のりんごには豊富に食物繊維が含まれるのに対し、りんごジュースの食物繊維含有量は非常にわずかだということです。

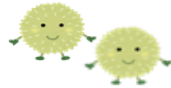
言い換えてみれば、生のりんごから、かす（食物繊維、正確に言えば水に溶けない食物繊維）のほとんどを取り去ったのが、りんごジュースと言えます。

「天然りんごジュース」といえば聞こえはいいのですが、このカロリー過剰時代に、一瞬にして飲み干せる 200cc あたり約 90 カロリーの飲み物がはたして体に良いとばかり言えるのでしょうか？

筆者にも、りんごジュースが飲みやすく、美味しく感じます。しかし、よく考えると、食物繊維という天からの贈り物を、わざわざ捨て去っているのです。

りんごは、数あるフルーツの中でも食物繊維が豊富なことで知られます（表参照）。

たとえば中程度の大きさのりんご（300g）には約4gの食物繊維が含まれます。



4個食べれば、日本人の1日当たりの摂取量14gを上回ります。



どう考えても、生のりんごが健康的と思うのです。

もちろん、筆者もジュースにするものは「生かじりとして食するには適さない」というりんごも混じっているという事情は承知しています。

生のりんご丸かじりは、青森県人がお勧めの健康的食べ方であることは確かでしょう。しかし、丸かじりが嫌いな人もいます。歯が丈夫でない方は食べようにも食べられないでしょう。



町（の産業）おこしという立場からすれば、りんご食物繊維を食べやすく摂取できる商品を開発することは、ひとつの大きな課題だと思います。

ということで、折衷案です。リンゴは最低「スムージー」で飲んだらいかがでしょう！

果物の中の食物繊維量（生100g中のグラム数）

果物名	食物繊維量
りんご	1.3
なし	0.9
グレープフルーツ	0.7
バナナ	1.7
すいか	0.3
ぶどう	0.4
かき	1.6
パイナップル	1.5
いちご	1.3

五訂食品成分表による

