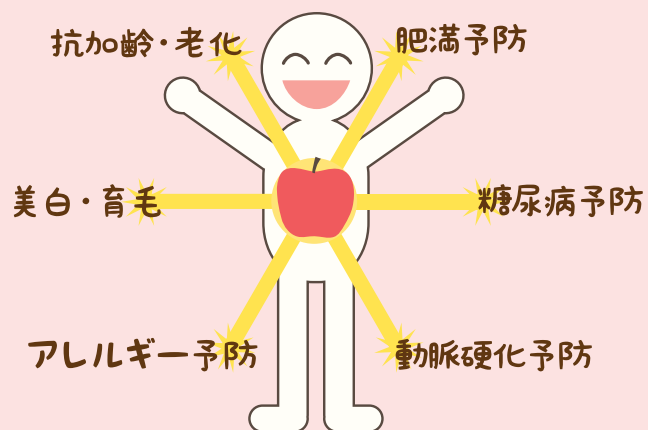


1日1個リンゴの健康効果とは

昔から「1日1個で医者いらず」ということわざがあるように、リンゴと健康の関係は海外や日本で研究され、様々な健康効果が報告されています。以前は、血圧を下げる効果のあるカリウムや、血糖値の上昇を抑える食物繊維が注目されていましたが、近年ではポリフェノールに注目が高まっています。

ポリフェノールで有名なのは、「カテキン」（お茶）、「イソフラボン」（大豆）などですが、リンゴポリフェノールの主成分である「**プロシアニジン**」はとても高い抗酸化作用を持っています。リンゴの切り口が茶色に変色するのは、自らを酸化させ果実を酸化から守るためです。このプロシアニジンには肥満・糖尿病・動脈硬化・アレルギーの予防、美白・育毛、抗加齢・老化など、たくさんの健康効果が期待されています。

ただし、一度にたくさん食べればいいというものではないので、バランスを考えながら日頃の食生活に取り入れることが大切です。1日1個の健康習慣を始めてみませんか。



リンゴの成分 (100gあたり)

エネルギー	54kcal
水分	84.9g
炭水化物	14.6g
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
カリウム	110mg
カルシウム	3mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	1.5g

日本食品標準成分表から

★緊張をほぐしてぐっすり快眠ストレッチ

寒くなると、そのせいで寝付きが悪くなったり、夜中に起きてしまったりということがあります。ぬるめの風呂に入って体を温めるほか、ストレッチも快適な睡眠に効果的です。

寝る前は、リラックスした状態をもたらす副交感神経を優位にするため、ゆっくりと呼吸しながら、ゆっくりと体を伸ばす静的なストレッチがおすすめです。腰回りや太ももなど、大きい筋肉の緊張状態をほぐすことがポイントです。簡単にできる4つのストレッチをご紹介します。毎日続けることで柔軟性も増します。



※呼吸は筋肉を伸ばすときにゆっくりと吐き出す。
無理して伸ばさず、心地よいと感じるくらいでよい。