

## 健保だより 102

新電元工業健康保険組合  
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。  
収穫時期は8月から11月がメインですが貯蔵方法により一年中楽しめる「りんご」、  
今月は人と食べ物を繋げるをテーマに、食べ物の魅力を知り、健康的な食生活に近づくヒ  
ントを紹介します。

### • 太陽の光を浴びて光合成で糖質をつくる

りんごは国内で生産される果物のなかで、最も多く食べられています。太陽の光と、土から吸い上げる水分によって育ち、その約85%は水分です。主な栄養成分は炭水化物（糖質）で、たんぱく質や脂質はごくわずかしか含まれていません。成熟した果実が甘いのは、穀類に多いでんぷんは少なく、より分解されたかたちのブドウ糖や果糖、ショ糖が多く含まれているからです。りんごに特に多いのは果糖で、そのほかに、水溶性のミネラルであるカリウム、皮には不溶性の食物繊維であるペクチンが多く含まれています。甘みと酸味のバランスがおいしさにつながり、酸味の素はりんご酸やクエン酸です。りんご酸が多いことも、りんごの特徴のひとつです。

### • 糖 + 水分 + 酸、体内で素早くエネルギー源に変わる

体内でエネルギーを生み出すためには、糖質が必要です。りんごの糖質は、穀類のでんぷんと比べて素早くエネルギーに変わる果糖やショ糖（ブドウ糖+果糖）のかたちで含まれています。また、エネルギーを生み出す回路（TCA回路）をしっかりと回すために欠かせない水分をたっぷりと含んでいます。さらに、酸味の素であるクエン酸やりんご酸は、TCA回路において、エネルギー産生をよりスムーズに進めることに貢献します。こうしたことから、りんごの栄養成分は、人の体内で素早くエネルギーを生み出すことができます。

### • どう食べるのか？

りんごに含まれる糖質は、素早くエネルギーに変わる反面、とったあとにそれが使われなければ、脂肪に変わりやすいという特徴があります。

そのため、りんごは活動前に食べるのがおすすめです。1日の活動前である朝は水分も不足しています。水分と吸収の早い糖と一緒にとることができるので、朝はりんごを食べるよいタイミングです。

汗で失われるカリウムも多いので、暑い日の水分補給にも適しています。運動の前後も、水分と糖、クエン酸、りんご酸の効果で、エネルギー補給や疲労回復に役立ちます。逆に、その後の活動が少ない夜は脂肪に変わりやすいので、体脂肪が気になる人は控えたほうがよいでしょう。

皮に含まれている食物繊維のペクチンには腸の働きを整える効果があります。また、りんごジュースには、果実に含まれる食物繊維やカリウム、水溶性のビタミン類がごくわずかしか含まれないので、できるだけ生の果実でとるのがよいでしょう。

### ポイント

- 朝の水分と糖質補給に朝食でとる
- 暑い日の水分補給や、運動前後のエネルギー&水分補給、疲労回復にもおすすめ
- 肥満気味の方は、夜は控える

以上