

やっぱりいいね！
りんご＆人参



何故にんじんとりんごは『りんごが赤くなる』
愛されているのだろうか？
医者が青くなる』



にんじんとりんごは、昔からその栄養価の高さと馴染みのある食材として長く愛されていますね。

現代人は栄養の偏りが激しく、体内に必要な栄養素をうまく燃焼させるためのビタミン・ミネラルが不足しがちです。

にんじんとりんごには、どちらにも1日に必要な栄養が豊富に含まれています。身体を温める効果があるので、代謝を上げ、免疫力を高めてくれる強い味方です！

2つの食材で必要な栄養がかなり補えるということになりますね！

昔は体調を崩した時に、お母さんがすりおろしたりりんごやジュースを飲ませてくれたという経験がある方が多いのではないのでしょうか？

りんご1個分には水分と糖分が十分含まれており、その糖分の中でもブドウ糖はエネルギーにすぐ変換されるので、効率的に体力低下を防ぐことができます。

このことわざのように、直接りんごが薬の代わりになる！という事はありませんが、医者も青くなるほど、りんごには体調の悪化を和らげる働きがあるということですね。

にんじんの
栄養価



■ベータカロテン
強い抗酸化作用があり、免疫力の向上や生活習慣病予防の強い味方です。ベータカロテンが体内に入るとビタミンAに変換されます。髪や皮膚を守る働きがあり、肌の老化防止や健康維持にも効果的なので、若々しくありたい方にぴったりの栄養です。

■カリウム
むくみの防止、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出するのをサポートし、血圧を下げる働きがあります。

■カルシウム
骨を強くする元となるカルシウム。なんと！にんじんにはカルシウムが生トマトの約3.7倍も含まれているんです！

■その他の栄養価…
炭水化物、たんぱく質、マグネシウム、鉄分、葉酸、リン、亜鉛、銅など

りんごの
栄養価



■食物繊維
大腸内の腸内善玉菌（ビフィズス菌など）を増やし、おなかの中の調子を整えます。豊富な食物繊維で有名な生のレタスよりも、りんごの方が多いです！

■炭水化物
炭水化物は体内に入ると消化されブドウ糖に変わります。このブドウ糖は脳のエネルギー源であるため、不足すると脳の働きが低下したり、体が疲れやすくなってしまいます。

■りんごポリフェノール
りんごには抗酸化作用が強いとされるプロシアニジンを中心としたポリフェノールが豊富に含まれています。
★りんごポリフェノールは、皮の部分に多く含まれていますので、積極的に摂り入れるには、皮ごと召し上がることをおすすめします！

■その他の栄養価…
たんぱく質、マグネシウム、ベータカロテン、カリウム、鉄分、銅、カルシウム、リンなど

このように、日常的に食べているにんじんとりんごはそれぞれ健康維持に欠かせない成分を豊富に含んでおり、必要な栄養素の多くをこの2種類から摂ることができます。毎日りんごとにんじんを両方そのまま摂ることは難しい…という方にも、ジュースは簡単に飲みやすく栄養を補うことができるため、生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか？