

【 解 説 】

なぜ、キウイが熟したのか？



果物は自らが出す、植物ホルモン的一种「エチレン」の作用で熟することができます。

りんごは、特にこのエチレンを多く発生するので、熟させたい果物と一緒にビニール袋に入れておくと、より熟して甘くなります。

青いバナナやかたいキウイなどはこの方法で食べ頃にすることができるといわけです。



ニュートンの りんごの木



「万有引力の法則」発見のきっかけになったりんごの木は「ニュートンのりんご」と呼ばれ、今でもその子孫が現地で大事に保存されて記念樹となっています。

この「ニュートンのりんご」は、収穫前に果実が落ちやすい品種だとのこと。もしこれが、落ちにくい性質のりんごの木だったとしたら・・・ニュートンが庭で「万有引力の法則」を発見できなかったかもしれませんね。

りんごの栄養！？



『りんご1日1個で医者いらず』と言われるほどの栄養が本当に含まれています。

どんな栄養かといえば・・・

- ① 食物せんい：胃腸を整える（便秘・下痢予防など）
血糖・血圧・コレステロールの上昇をおさえる
- ② ビタミンC：免疫力アップ、美肌、鉄分の吸収を高める
- ③ カリウム：血圧を正常に保つ
- ④ プロシアニジン（りんごポリフェノール）：
特に強い抗酸化作用があり、注目されている栄養
→生活習慣病の予防（内臓脂肪を減らす、動脈硬化の予防）
老化の予防、紫外線から体を守る、肌トラブル予防 など
- ⑤ リンゴ酸（※りんごから発見された）：
疲労回復、炎症をおさえる、歯のホワイトニング作用

風邪のとき、「すりおろしたりんご」を食べた経験はありませんか？

実際「すりおろしたりんご」が、下痢や消化不良を起こしている子どもの治療に使われていたそうです。

(→『モーロのりんご療法』)

