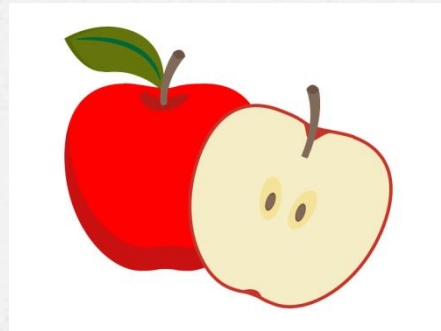


2021年度 弘前視察 報告会

ガバナンス1期生
高橋 幸子

テーマ リンゴと健康



イギリスのことわざ

- 1日1個のリンゴは医者を遠ざける



2021.8. 31閲覧 www.wakasa.jp

良く食べる果物は？

全体(n=300)			男性(n=150)			女性(n=150)		
1位	バナナ	76%	1位	バナナ	74%	1位	バナナ	78%
2位	リンゴ	61%	2位	リンゴ	61%	2位	リンゴ	62%
3位	ミカン	48%	3位	ミカン	48%	3位	ミカン	47%
4位	イチゴ	41%	4位	イチゴ	40%	4位	イチゴ	42%
5位	グレープフルーツ	28%	5位	オレンジ	23%	5位	キウイフルーツ	37%
6位	オレンジ	27%	6位	グレープフルーツ	21%	6位	グレープフルーツ	35%
6位	キウイフルーツ	27%	7位	パイナップル	19%	7位	オレンジ	31%
8位	ナシ	21%	8位	ナシ	18%	8位	ナシ	23%
9位	パイナップル	20%	9位	ブドウ・マスカット	17%	9位	パイナップル	20%
10位	ブドウ・マスカット	16%	9位	キウイフルーツ	17%	10位	スイカ	15%

※食べたことのあるフルーツがある人ベース/主な項目

好きな果物は？

全体(n=300)			男性(n=150)			女性(n=150)		
1位	イチゴ	65%	1位	イチゴ	61%	1位	イチゴ	69%
2位	モモ	58%	2位	ミカン	51%	2位	モモ	67%
3位	ミカン	52%	3位	モモ	50%	3位	ナシ	58%
3位	ナシ	52%	4位	バナナ	48%	4位	ミカン	53%
5位	メロン	48%	5位	メロン	47%	5位	サクランボ	49%
6位	バナナ	46%	5位	ナシ	47%	5位	メロン	49%
7位	リンゴ	43%	7位	リンゴ	42%	7位	ブドウ・マスカット	45%
8位	サクランボ	40%	8位	パイナップル	36%	7位	グレープフルーツ	45%
8位	パイナップル	40%	9位	スイカ	35%	7位	リンゴ	45%
10位	ブドウ・マスカット	39%	10位	ブドウ・マスカット	33%	7位	パイナップル	45%

※食べたことのあるフルーツがある人ベース／主な項目

世界のリンゴ消費量ランキング



Apple consumption by country per year (300g)

2022.2.9閲覧 <https://fumib.net/apple-ranking/>

日本の順位は50番以内に入っていません。世界の中ではリンゴ消費量は少ない方です。

ちなみに、あるデータによると日本人は年間一人、16.6個



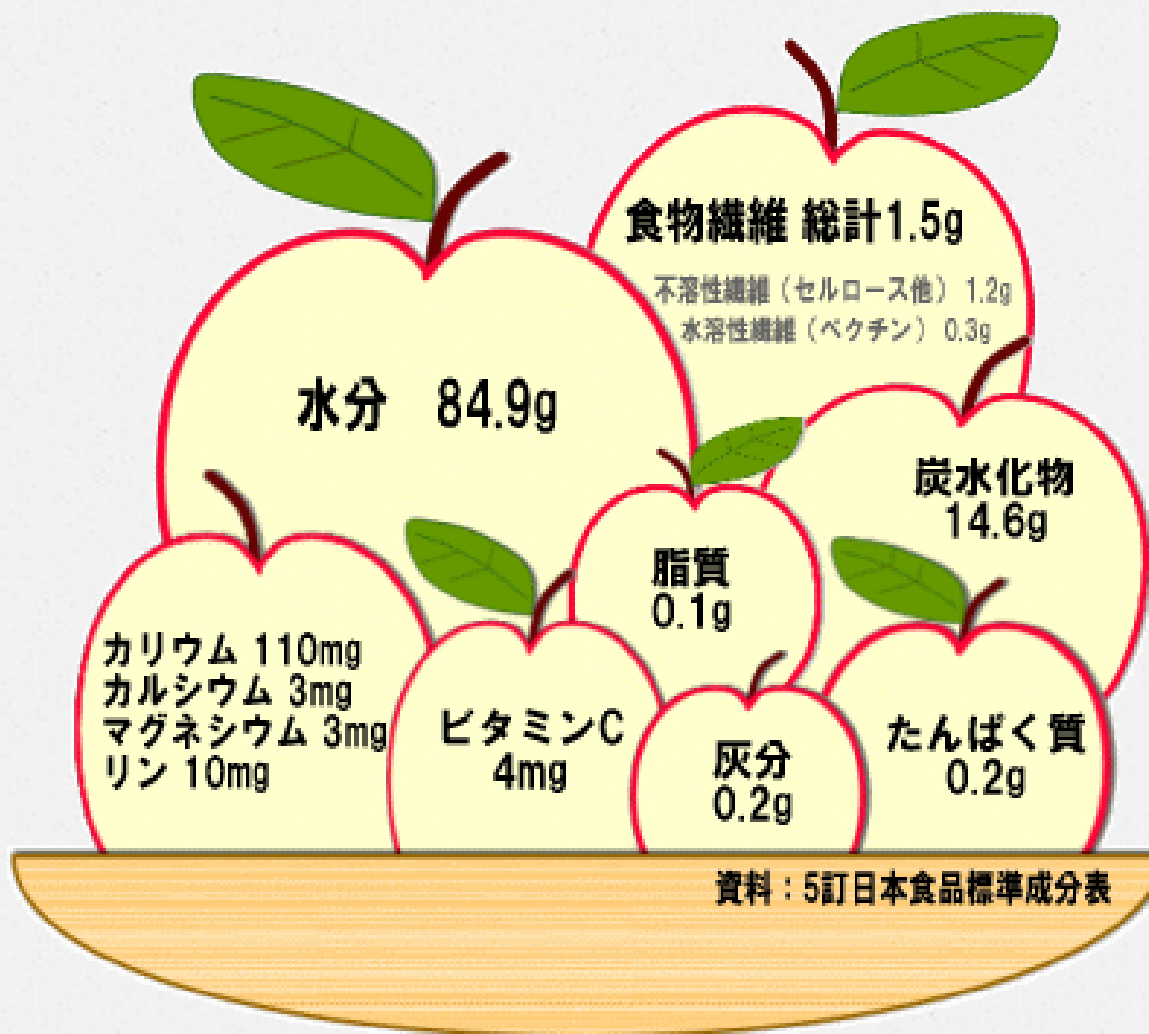
リンゴの歴史



- アダムとイブ
- ニュートン
- リンゴは約4000年前より栽培されていた。
- 最も歴史の古い果物
「ぶどう?」「リンゴ?」「バナナ?」
ワインが紀元前5000年ごろからのまれていたようです。ブドウかな・・・

日本でリンゴがお目見え

- 平安時代に中国から持ち込まれたという説がある。本格的な栽培が始まったのは明治初期のころ、アメリカから苗木が入ってきて、国内で広く栽培されるようになった。
- その後品集改良などで、現在約200種類ものリンゴが栽培されている。



リンゴの人間への作用

- 食物繊維：整腸効果
- カリウム：体内の余分なNa(ナトリウム)を排出する効果(血圧も下げます)
- 抗酸化作用：老化防止
- リンゴ酸・クエン酸：疲労回復

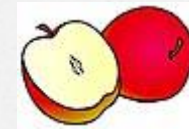
リンゴのポリフェノール

りんごには、100種類以上の「ポリフェノール」が含まれています。一つの果物に3種類以上含まれているものは珍しく、複数のポリフェノールを持つ事により抗酸化性が高くなります。

りんごに含まれるポリフェノールのうち、主な3つの成分

- ①エピカテキン・・・抗酸化作用が高く、免疫力を高める
- ②プロシアニジン・・・アレルギーの改善、美白効果
- ③アントシアニン・・・高血圧の予防、視力の改善

りんごの皮は果肉に比べて約4倍のポリフェノールが含まれているため、皮も一緒に食べたほうがいとされます。



リンゴを食べよう

- 目安は1日半分
- リンゴは噛むことで脳の活性化・ストレス解消

ちなみに私は、生のリンゴは年間1個食べて
いません・・・



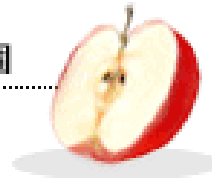
参考までに

くだものの1日の目安量

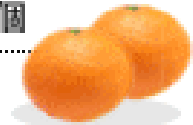
バナナならば1本



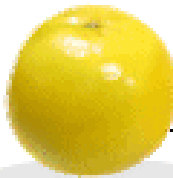
りんごならば1/2個



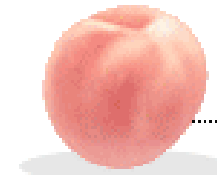
みかんならば2~3個



キウイフルーツ
ならば1.5個



グレープフルーツ
ならば1個



桃ならば1個

青森県民の健康について

- 平均寿命が最下位あたりです。
- リンゴの効果はないのか???
- リンゴの効果が及ばないほど、健康維持が難しい地域(寒さ等...)???

終わり