

# 健康市場

第 194 号

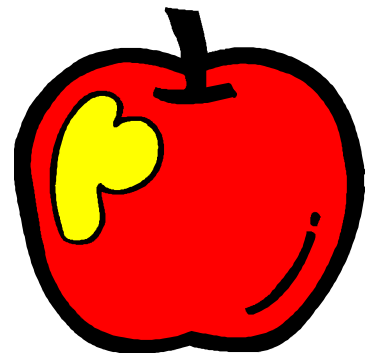
〒193—0942  
八王子市桐田町 538-15  
TEL : 042-661-6047  
発行元 : 永生会 栄養科  
発行日 : H25. 10. 1  
責任者 : 栄養科 佐藤

## 旬

を食べる 10月りんご

食欲の秋がはじまりますね。

りんごは、10月～12月に収穫の真ただ中をむかえ、今が旬の果物のひとつです。



ことわざに「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」とあるように、りんごには、食物の消化・吸収・燃焼を助けるカリウム・ペクチンリンゴ酸・ビタミンが多く含まれており、わたしたちの身体にとって、いいことがたくさんあります。



りんごのいいところ



- ・ ストレスの原因である自律神経の乱れを正常に戻し、また自律神経の変化からくる病気・疲労をスムーズに取り除く。
- ・ 血圧を下げ、脳卒中や高血圧症を少なくする。
- ・ 体内で発生するメラニンを抑制し、化粧品の美白剤としても有効。
- ・ 虫歯菌のはたらきを阻害し、エナメル質の崩壊を防ぐ。
- ・ 小腸で酸化コレステロールの吸収を抑制する。
- ・ アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の原因となる、ヒスタミン等を抑制する。



Halloween とは、万聖節  
(キリスト教で毎年 11 月  
1 日にあらゆる聖人を記念  
する祝日)の前夜祭。



Halloween の夜の言い伝え・・・

★ 畑に行こう！

若者が夜に畑の小道で種や灰をまいて歩いているその後ろについてくる娘とやがて結ばれるという言い伝え。

★ りんごを食べよう！

真夜中にりんごを食べて後ろを振り向かずに鏡を覗くと、そこに将来の結婚相手の面影がうつるといいう言い伝え。

★ T字形にくつを脱ごう！

若い娘が夜に靴をT字形に脱ぎ、歌を口ずさみながら後ろ向きのまま一言も口をきかずにベッドにはいたら、夢の中で将来の夫に会えるという言い伝え。

<http://www.jomon.ne.jp/~kimura/kenkou.htm>

<http://park12.wakwak.com/~tomotomo/halloween/halloween.html>