

## 【りんごを食べて免疫力アップ】

昔より「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」と言われているのをご存じですか？  
りんごにはさまざまな栄養が含まれていますが、その中でも免疫力が高まる栄養素をご紹介します。

**ペクチン**：食物繊維の一種で、便秘解消・腸内での**善玉菌増加**・整腸作用があります。

**リンゴポリフェノール**：**強い抗酸化作用**を持ち、体内の活性酸素を除去する働きがあります。

この栄養素は皮に多く含まれており、またペクチンは100℃以上に加熱すると6～9倍に増えると言われています。そのまま食べても十分に栄養があるりんごですが、より免疫力を高めるレシピをご紹介します。

### りんごのコンポート

【材料】  
りんご 1個  
はちみつ 大さじ4  
レモン汁 大さじ2

※さっぱりしたのがいい方は、  
はちみつは大さじ3が  
おすすめです。

### 【作り方】

- ① りんごは4等分に切って芯を取り、2等分に切ります（皮付きがいやな方は皮をむいてください）。
- ② 耐熱容器に材料を全て入れて、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱します。
- ③ 一度取り出したら混ぜます。好みの固さのちょっと前になるまで加熱します。
- ④ ラップをせずに再び電子レンジで2分加熱し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



### 【食べ方】

- ・そのまま
- ・ヨーグルトに入れる
- ・アイスと一緒になど

## インフルエンザ予防には口腔ケア ～やはり唾液は大切です！～

### 6か月間のインフルエンザ発症者



定期的口腔ケアにてインフルエンザの発症率が減少することは有名ですね。お口の細菌は歯面にもいますが、実は4分の3は舌や頬などの粘膜に存在しています（スポンジブラシなどでの粘膜清掃が大事です）。いつもは唾液が細菌を流しきれいにしていますが、唾液が少なくなると細菌の数も多くなってしまいます。唾液（特に舌下腺唾液）には**抗ウイルス作用**もあります（粘膜に侵入するウイルスを捕まえます）。しっかりとお口を動かし、口腔ケアを行うことで唾液で潤うお口にしていきましょう。

