

# <リンゴ>

## <DATA>

分類: バラ科リンゴ属

原産地: 中央アジア地方

季節: 秋冬

多く出回る時期: 9~11月頃

おもな産地: 青森(約57%)、長野県(約20%)、山形県(約6%)  
です。

リンゴは、紀元前6000年頃にはすでにトルコで登場

しており、紀元前1300年にはエジプトで栽培されていたと  
いわれています。

日本で本格的にリンゴが栽培されるようになったのは、明治  
時代になってからです。

## <リンゴの注目成分>

クエン酸、ペクチンです。

<効能は> <sup>せい</sup>整腸作用、便秘改善、<sup>せい</sup>高血圧予防、  
<sup>じゅう</sup>重加齢石硬化予防、<sup>のう</sup>脳梗塞予防、<sup>たい</sup>心筋梗塞  
予防、がん予防、アレルギー予防です。