

美味しい林檎

スーパーや八百屋に行く
と真っ赤な林檎や黄金の林
檎が笑顔で並んでいます。
今が旬のみずみずしい食
感の林檎は、80%以上が水
分です。適度な甘味と酸味
が絶妙で老若男女を問わず
誰でも美味しく食べること
ができます。

さて、美味しい林檎の選
び方は3つあります。

1つめは、全体的に赤く
て色つやがいい林檎は甘味
が強く、味も濃厚です。

2つめは、林檎のお尻（下
の部分）が変形していなく
て、左右対称にくぼんでい
るものを選びましょう。

3つめは、ツルが太く、
果実の上の部分のツル元が
くぼんでいて、変形してい

ないものを選びましょう。
次に蜜入り林檎の見分け
方です。全品種に存在する
訳ではなく「こうとく」「ふ
じ」「はるか」等のデリシ
ヤス系の品種に限られま
す。果皮が赤く、お尻の部
分が黄色がかっているも
の。お尻が丸く、赤の淡い
オレンジ色の林檎を選ぶと
よいとされています。

林檎を毎日食べると、水
溶性と不溶性の2種類の食
物繊維の働きが組み合わさ
って、腸内環境や便の状態
が整い、便秘の解消に繋が
ります。また、カリウムが
豊富なので、取り過ぎた塩
分を体外に排出する働きや
高血圧やむくみの改善、予
防に役立つことが期待でき
ます。だから、昔から林檎
が赤くなると医者が青くな
ると言われるのです。

〇十二月の言葉

誰にだって不安や悩みがあります。
それらを内に秘めて、常に前を向いて
生きていけば笑顔になれるのです。

〇語彙力チェック

- ①「二枚舌」を使う人とは次のどれか。
A グルメ志向の人 B うそつきの人
C よくしゃべる人 D よく考える人
- ②「ニュアンス」の正しい和訳は次の
どれか。
A 意味合い B かげろう C ひでり
③「二律背反」に当たる外来語は次の
どれか。
A アンチテーゼ B アンニユイ
C アンチノミー
- ④「にわか」の正しい意味は次のどれ
か。
A 山の天気 B 不勉強 C 急な変化
⑤「糠（ぬか）喜び」の正しい用法は
次のどれか。
A 大学に合格して糠喜びした
B 大学合格は糠喜びに終わった
C 友が大学合格の糠喜びをしてくれた
- （解答）①B ②A ③C ④C ⑤B