

## りんごのふしぎ

栃木県上三川町立上三川小学校 五年 大河内 陽太

ぼくはりんごが大好きだ。母から聞いたのだが、ぼくが生まれて最初に食べた果物がすりおろしたりんごで、おいしそうに食べたそうさ。そこから毎年、秋になると母の知り合いからおいしいりんごをもらって十一年も食べている。だから、秋といえば、りんごが一番最初に思いうかぶ。

秋じゃなくても、りんごを食べたくなる時がある。それは、体調が悪くなった時だ。食よくはないのに、なぜかすりおろしたりんごなら食べられる。あまくてさっぱりしておいしい。だから、ぼくにとつてりんごは元気のもとだ。

ぼくが今までりんごを食べてきた中でびっくりしたことがあった。それは、りんごを切ってから時間がたつと茶色く変色したことだ。ぼくはその時、見た目でおいしくなさそうと思って食べなかつた。くさってしまったのかと思った。だけど、見た目が茶色くなくなってしまっても味は変わりなく問題なく食べられるそうさ。

茶色くなる原因を調べたら、りんごの果肉の中にあるポリフェノール類が空気中の酸素と結びついて酸化するためだそうさ。茶色くなるのを防ぐためには、切ったりんごを塩水やさとう水、レモン水やはちみつ水、たん酸水などにつけておくと変色を防ぐことができるそうさ。今度、ためしてみようと思った。また、変色してしまったりんごをもどす方法もある。それは、果汁100%のオレンジジュースにつけるだけだそうさ。変色したりんごを元にもどせるなんてマジックみたいですごいと思った。

りんごはかぜ予防にもなるそうさ。変色の原因となるポリフェノールには、めんえき力を高める効果があるという。その他にも、炎症をおさえてくれたり、つかれを回復する効果などもあるそうさ。ぼくはこれからも、大好きなりんごを食べて元気に過ごしたい。