



にち こ いしゃ とお
1日1個のりんごは医者^{いしゃ}を遠ざける！？



えいよう
栄養がたっぷりのりんご



りんごに含まれている栄養素

栄養^{えいよう}たっぷり
おいしい！



りんごは食物^{しょくもつ}せんいやビタミンCをは

じめ、栄養^{えいよう}豊富^{ほうふ}な果物^{くだもの}です。イギリス

のウェールズという地方^{ちほう}には「寝^ねる前^{まえ}

にりんごを食^たべると、医者^{いしゃ}の仕事^{しごと}がな
くなる」ということわざがあります。

これは、1日に1個りんごを食^たべると

病^{びょうき}気^きになりにくいという意味^{いみ}です。