

りんご

「今ではなじみの禁断の果実」

アダムとイブの神話やニュートンの万有引力の法則にも登場するりんごは、私たちにとってなじみが深く、身近な果物です。



$$F = G \frac{m_1 m_2}{r^2}$$

イラスト／見杉宗則

中央アジアから世界に広がり約150年前に日本へ

りんごは中央アジアのコーカサス地方が原産です。その歴史は古く、約4000年前にはすでに栽培されていたといわれています。紀元前300年ごろのギリシア時代には、接ぎ木などの栽培法が研究されており、ローマ時代にはデザートとして食べられていたのだとか。16〜17世紀ごろにヨーロッパ各地に広まった後、17世紀に大勢のヨーロッパ移民によってアメリカに伝わり、そこで盛んに品種改良が行われました。

日本に導入されたのは1871（明治4）年。北海道開拓使次官がアメリカから75品種の苗木を持ち帰り、農林水産省の前身である内務省勸業寮が全国に苗木を配布して、国内でりんごが広く栽培されるようになったのです。



イギリスの物理学者、アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見するきっかけになったりんごの木。その子孫は日本にも寄贈され、小石川植物園（東大理学部附属植物園）などで見られます
写真：東京大学大学院理学系研究科附属植物園

生産量日本一は青森県

国内生産の半数以上を占め、生産量日本一を誇る青森県。今から約140年前に、当時の内務省勸業寮から3本の苗木が配布され、県庁構内に植えられたのが、青森県のリんご栽培の始まりといわれています。

夏でも涼しく朝晩の寒暖差が大きいなど、気候と土壌がりんご栽培に適していたことから、積極的に作付面積の拡大や品種改良を推し進め、不動の「りんご王国」の地位を築くに至りました。

アジアを中心に輸出拡大

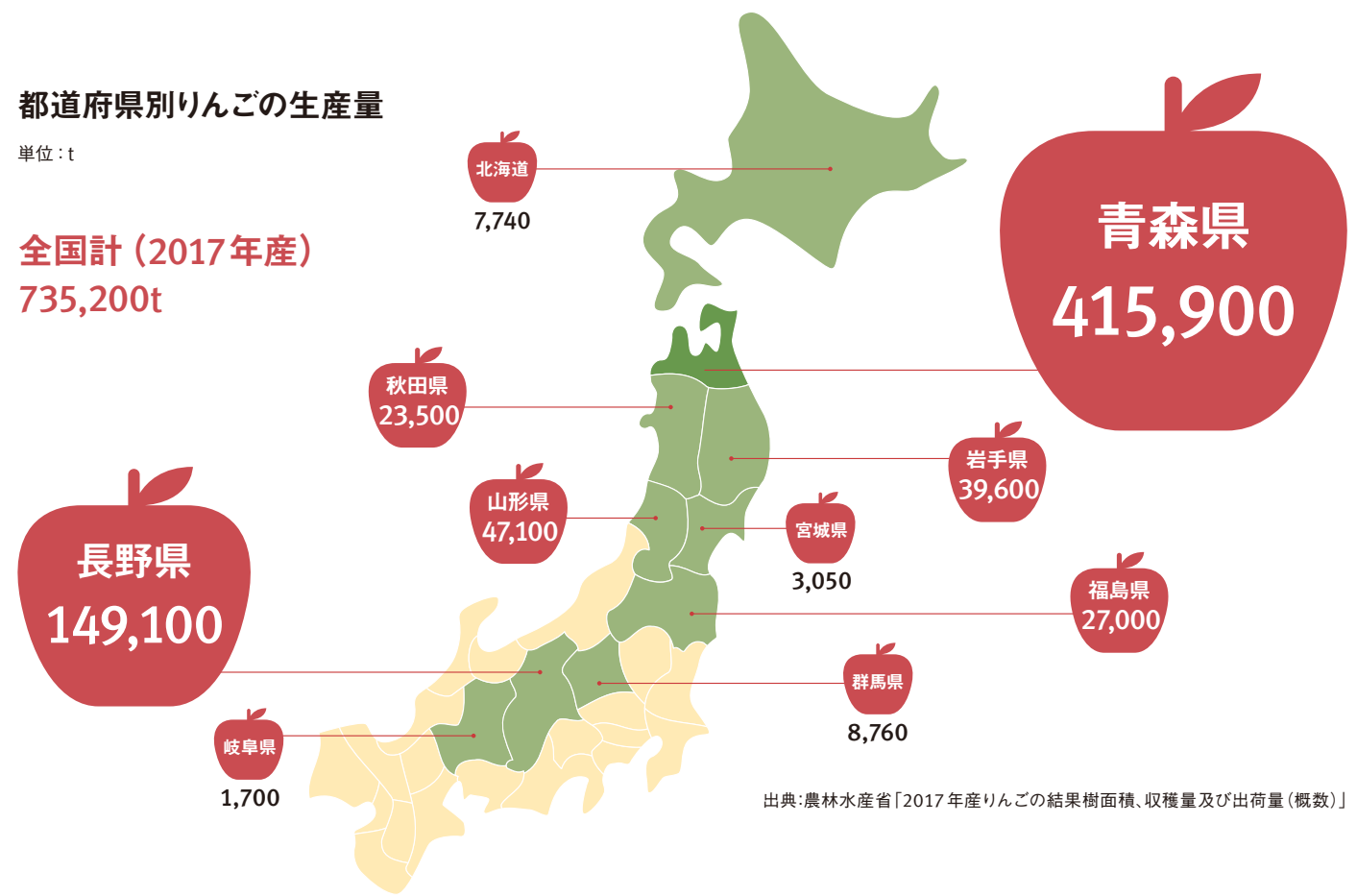
国産りんごの輸出は急増しており、2015年産（9月〜翌年8月）では過去最高の3万6304トン（注）を記録しました。2016年には、すべての果実の輸出量のうち、りんごの占める割合が約8割となっています。中でも青森県産りんごの輸出量が多く、海外でも高い評価を受けています。

輸出先としてはアジアが中心。国・地域別に見ると台湾、香港、タイの順で多く、半数以上を台湾が占めています。大玉で発色がいな日本のリんごは高級感があることから、現地では春節などの贈答用として人気が高いようです。

都道府県別りんごの生産量

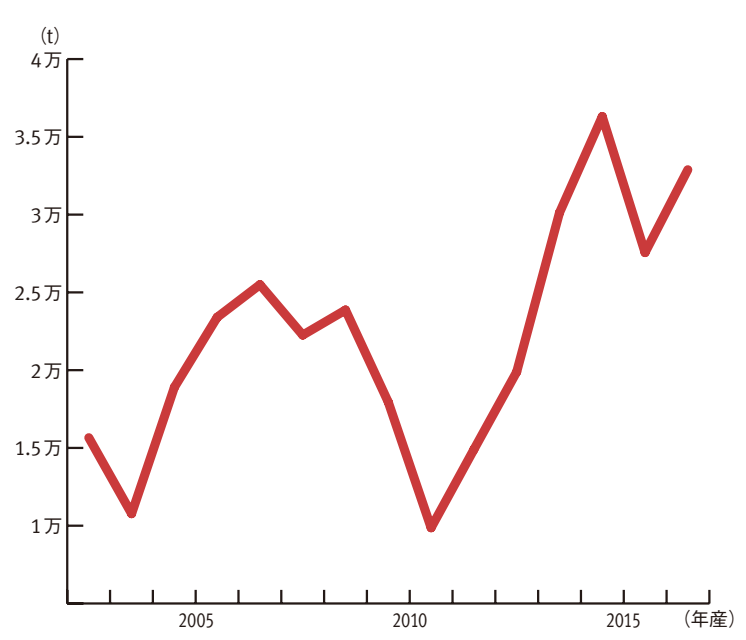
単位：t

全国計（2017年産）
735,200t



出典：農林水産省「2017年産りんごの結果樹面積、収穫量及び出荷量（概数）」

国産りんご（全国）輸出量の推移

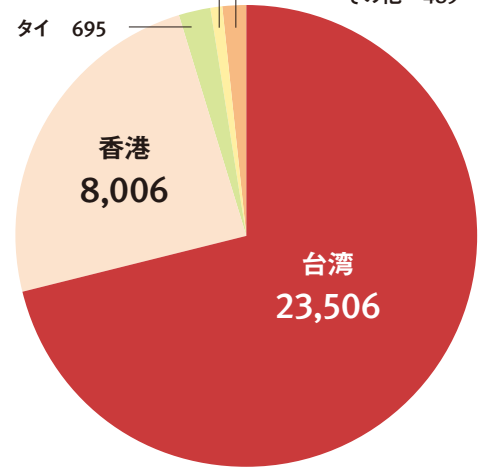


2017年産国産りんご輸出先内訳

（2018年7月現在）

合計 32,995

単位：t



出典：財務省貿易統計（2017年9月〜2018年7月）



「1日1個のりんごは医者を遠ざける」

りんごが栄養豊富であることを表すイギリスのことわざです。りんごは高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムを含有。ほかにも虫歯予防や老化防止効果なども期待されています。

主な成分と効能

カリウム

ナトリウム(塩分)を体外に排出し、血圧の上昇を防ぐ

リンゴ酸

貧血の予防に効果が期待できる

ビタミンC

体の酸化を防ぎ、鉄分の吸収を高める

ポリフェノール

動脈硬化や花粉症、アトピー性皮膚炎などを抑える作用がある

食物繊維

食後のコレステロールの吸収や、血糖値の急激な上昇を抑える作用がある

日本で初めて。りんごの機能性表示食品「プライムアップル! (ふじ)」

パッケージに「内臓脂肪を減らす」と表示された大玉りんご「プライムアップル! (ふじ)」は、生果のりんごとしては日本初の機能性表示食品です。りんごにはポリフェノールの一種であるプロシアニジンが含まれており、1日当たり110mgを摂取すると、内臓脂肪が減ることが分かっています。プライムアップル! (ふじ) を300g(果皮と果芯を除く) 摂取すると、この目安量に達することが明らかになっています。



国内生産量1位を誇る人気の品種「ふじ」は年間を通して流通していますが、比較的多く出回るのは11月から1月。また「つがる」は、8月下旬から9月にかけて出荷されます。

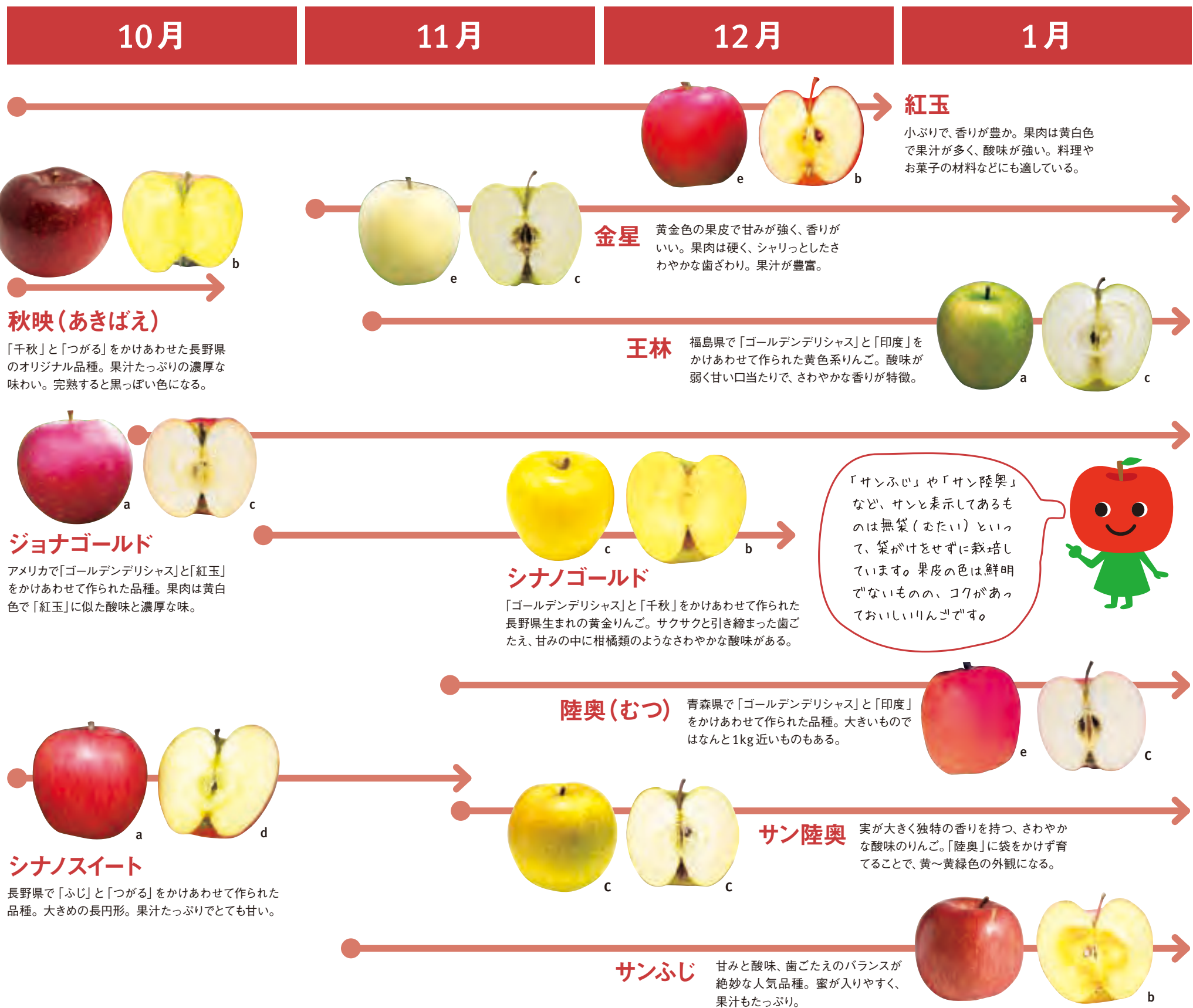
写真提供: a/JA全農りんご情報局
b/築地市場ドットコム
c/フーズリンク
d/果物ナビ
e/青森県りんご果樹課

→ 全国の主な産地の市場への出荷時期

旬と種類

種類が非常に豊富で、味や色、形などさまざま。世界では約15000種、日本では約2000種類が栽培されており、一年中おいしいりんごが食べられます。

イラスト/アライヨウコ



「サンふじ」や「サン陸奥」など、サンと表示してあるものは無袋(むたい)といって、袋かけをせずに栽培しています。果皮の色は鮮明でないものの、コクがあっておいしいりんごですよ。

