

朝のフルーツは「金」といわれます。フルーツにはすぐにエネルギーになる糖分と、からだの代謝を高めるビタミンがバランスよく含まれているので、朝食にはぴったりです。毎朝の健康習慣として、朝食にはフルーツを加えたいものです。体調が思わしくないときには、ついつい朝食を抜いてしまいがちですが、摂らないと、からだを動かすエネルギーが不足してしまい、よけいに調子が狂ってしまいます。そんな時には、食べやすく胃腸にもやさしいフルーツだけでも摂るように心がけましょう。ひと手間かけて生ジュースにすればゴクッと一気に飲んで、スピーディーに栄養補給ができ、身体もシャキッと目覚めます。二日酔い、便秘、肉体疲労時など体調に合わせたフルーツ生ジュースをご紹介します。



【二日酔いのとき】

手早く水分補給ができ、アルコール分解を助けるグレープフルーツジュースがおすすめです。しぼり器でしぼってそのままどうぞ。酸っぱすぎるとい場合は、少量のハチミツをまぜて。

【体がだるいとき】

疲労回復にはクエン酸が効果的です。疲労物質の乳酸の生成を抑えてくれる作用があります。レモンやグレープフルーツ、オレンジなどの柑橘類を搾ってみましょう。

【食べ過ぎて胃がもたれるとき】

消化を助けるフルーツがおすすめ。パイナップルとキウイをミキサーやおろし金ですりおろしてミックスジュースにしてどうぞ。



【便秘気味のとき】

便秘気味の時には腸の働きを活性化させる食物繊維が効果的。食物繊維が豊富なバナナ1本に牛乳150~200CCをミキサーでシェイクしてどうぞ。



【腰痛・肩こりのとき】

神経細胞を修復する働きのある葉酸を多く含むグレープフルーツがおすすめ。しぼり器で絞って飲みましょう。



【ストレスでイライラするとき】

ストレスによってビタミンCが大量に消費されてしまうので、そういうときには、ビタミンCを多く含むイチゴや柑橘類をたくさん摂るようにしましょう。レモンやオレンジなどのジュースはいかがですか。

傷んだものはジャムにして

ばさばさになった果物や傷みはじめたものは、煮詰めてジャムにすると最後までおいしく食べられます（ただしメロンはあまり適していません）

果物の可食部分500gと砂糖100~200g（フルーツの糖度や好みで調節します）を鍋に入れ、ふたをせずに中火にかけます。沸騰したら弱火にして、こげつかないように時々鍋を揺すりながら3~4分の1量ぐらいまで煮詰めます。

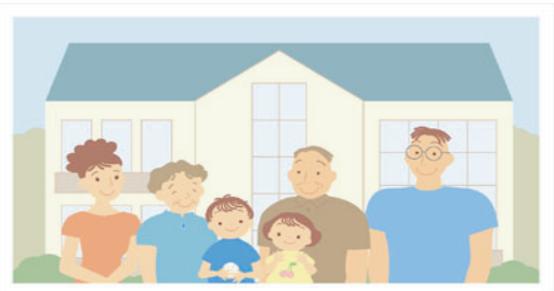
鍋のまま2~3時間冷まし、熱湯消毒した空き瓶で保存を。

1週間を目安に使い切りましょう。

作ったジャムはパンにつける以外に、焼き肉のソースや洋風煮込み料理の隠し味にも使えます。



Point : ボールやなべは、酸で腐食しにくいステンレスやガラス製のものを使用します。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : http://www.toya.co.jp