

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。  
 しばり器でしば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。



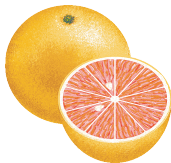
### 【便秘気味のとき】

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。  
 しば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】

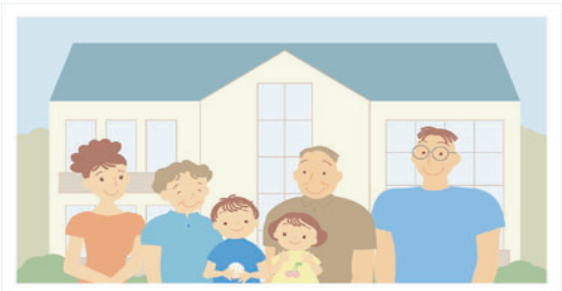
ストレスによってビタミンCが大量に消費されてしまうので、そういうときには、ビタミンCを多く含むイチゴや柑橘類をたくさん摂るようにしましょう。  
 レモンやオレンジなどのジュースはいかがですか。

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