

寒い季節、体調を崩しがちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
そんな方は、今の季節にたくさん出回るみかん、りんご、いちごなどの
果物を食べて、体調を整えましょう。



●みかん

ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには免疫機能を高める作用がありますので、風邪などの予防のためにもお勧めの果物です。この他にも毛細血管を強くし、動脈硬化の予防にも効果的と言われているヘスペリジンや、最近抗ガン作用があるとわかってきた色素の成分β(バータ)クリプトキサンチン、香りの成分リモノイドなどを含んでいます。

さらに、皮をむいてそのまま食べると、白いすじや袋に豊富な食物繊維が、腸の中の水分を調節してくれるので、便秘解消の効果が期待できます。

ただし、みかんには身体を冷やす作用もあるので、食べすぎには注意しましょう。



●りんご

食物繊維の一種のペクチンが豊富に含まれています。ペクチンには整腸作用があり、便秘にも下痢にも効くと言われています。下痢のときは、そのまま半分くらいをすりおろして食べましょう。便秘のときも、すりおろしたものを食べたほうが即効性があるそうです。また、りんごのすっぱさの元であるリンゴ酸やクエン酸には代謝機能を促進する働きや、りんごに含まれる糖分とともに、疲労を回復させる作用があるそうです。

ペクチンはりんごの皮に多く含まれているため、本来なら皮ごと食べる方がよいです。農薬が心配な方は、皮ごと食べるときは無農薬・減農薬のものを選んでたわしてよく洗いましょう。

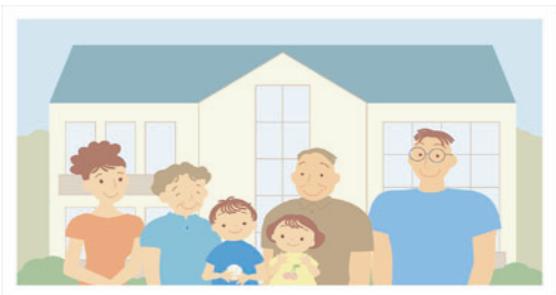


●いちご

ビタミンCが豊富で、その量はみかん以上。
いちごを洗うときはビタミンCが水に溶け出したり、甘みが逃げてしまったりしないように、へたをつけたままザルに入れて、真水又は薄い塩水で手早く洗いましょう。



果物はどれも糖分が含まれているため、食べ過ぎはよくありません。成人の場合は、1日当たり200g程度が適量とされているそうです。毎日適量の果物をとることで、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
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>