

～ ヤマケイ通信 ～

いつもお世話になり、誠にありがとうございます。

お盆を過ぎても蒸し暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

暑さのピークは過ぎたようですが、秋の気配はまだ感じることができませんね(^_^)

連日の厳しい暑さで夏バテを起こしている方も少なくないと思います。

当分続きそうな夏日に負けないためにも、日々の栄養補給、体調管理をしましょう。

今月号は夏バテ、疲労回復に有効な「ニンニクパワー」についてご紹介します(^o^)



スーパーフード！驚異のニンニクパワー

人は主に糖質を分解してエネルギーを生産していますが、この時に必要なのがビタミン B1 です。

ビタミン B1 は豚肉、うなぎ、きのこ、大豆、そら豆、ナッツなど多様な食材に含まれていますが、

水溶性のため、実は体内への吸収率が低いのです。

ビタミン B1 が欠けると糖質の分解がうまくいかず、エネルギーが不足し疲労物質が溜まり、疲れやすい体になってしまいます。

ところがニンニクの中に含まれるアリシンと結合すると体内への吸収率がアップし、また血液中に長く残っていられる性質があるため、ニンニクと一緒にビタミン B1 を補給するのはとても有効で、疲れにくい体をつくってくれるのです。

またニンニクには、癌の予防・免疫力のアップ・冷えの改善・美肌効果・アンチエイジング効果などもあり、これほど優れた食材は他にないのではないのでしょうか。

毎日摂取するのは難しいかもしれませんが、2～3日に1回、

1～2片程度のニンニクを摂取すると日々の疲労なども軽減でき、

体の動きも変わってくると思います。

是非、夕食時のプラスαとして取り入れてみてはいかがでしょうか♪



気になるニンニクの臭い対策

疲れが溜まっている時や、栄養をつけたい時などに無性に食べたくなるニンニク。

でも気になるのはやっぱりあの臭い。対策をしておかないとニンニクの臭いはなかなか消えません。

ほとんどの方は食後にニンニク臭対策をされていますが、食前や食事中にも対策をしておく効果的です。

臭い対策として有名な牛乳、食後だけでなく食前にも飲んでおくと臭いが軽減されます。

また、食事中にチーズやりんごも同時に摂取するのも効果的です。

緑茶なども非常に有効ですので、食事中や食後のできるだけ早い間に飲むようにしましょう。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター・セラミック加工・テフロン加工・各種表面処理加工・包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp