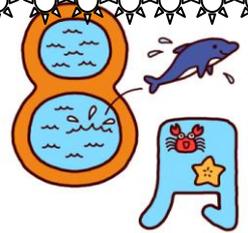


～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 8月に入り、毎日うだるような暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。歴の上では秋を迎えましたが、当分は猛暑の日が続きます。
- 夏風邪、熱中症などには十分注意し暑い夏を乗り切りましょう！
- 今月のヤマケイ通信は、「フルーツの効果」についてです (^_^)

フルーツが体にもたらしてくれる嬉しい効果

- 近頃、若い方の果物離れが見られるそうですが、果物には栄養がたっぷり含まれ、しかも夏バテまで防いでくれる効果があります。また毎日補給が不足しがちなビタミン C をたっぷり補給してくれたり、その他にもカリウムやビタミン A・E・B 類、食物繊維、ベータカロチンなど私達の健康に不可欠な栄養素が豊富に含まれています。
- 「くだものを毎日 200g とろう」という呼びかけがあるほど、果物が体にもたらしてくれる効果は良い事がたくさんです。たとえば酵素。朝にフルーツを食べる事で酵素がとれ、ダイエットやデトックスの効果が期待出来るというのは常識になっています。
- 毎朝、新鮮なフルーツをしっかり食べるだけでも十分にフレッシュな酵素が取れます。フルーツは煮炊きをせず生で食べるものですから、栄養素が熱によって損なわれることがほとんどありません。
- また、果物に含まれる水分やミネラルも、眠っている間に消費した水分や栄養をサポートしてくれるので、体に負担のない栄養補給ができるのです。

フルーツの栄養を損なわない食べ方

- フルーツはとても消化の良い食べ物です。食後に食べる習慣がある人もいますが、本来はお腹が空いた時に食べるのが正しい食べ方です。そうするとお腹の中でスムーズに消化され、排泄までの間腸のお掃除もしてくれます。食後に食べると、消化の遅い食べ物に阻まれて排泄までの流れがスムーズに行かなくなるので控えた方が良いでしょう。
- また、フルーツは生で食べるのがもちろんですが、手軽にたくさんの種類を摂取したい時は数種類のフルーツをミキサーにかけ、ジュースとして飲むのが最適です。
- 夏バテは汗と一緒に体の大事な成分が大量に消費され不足する事で起こります。
- 「完全食」とも言われるフルーツを毎日食べる事で「バランスがとれた栄養」を取り入れる事が出来ます。暑さの厳しい夏にこそ、積極的にフルーツを食べて元気な体作りをしましょう。

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