

～ 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。
- 5月に入り、いつの間にか日中は汗ばむような季節となりましたが、皆様お変わりございませんでしょうか。寒暖の差が大きい季節柄、風邪など引かないよう十分お気を付け下さいませ。
- ヤマケイ通信、今月号をお送りさせていただきます。(^-^)



キュウリの栄養と効能

- キュウリというと親しみがある一方、ほとんどが水分で栄養があまりないと思われがちで、どちらかというとサイドでひっそりと地味においしさを助けるイメージがあります。
- しかし、キュウリを摂取する事で、素晴らしい効能を得る事が出来るのです。
- よく知られている通り、キュウリには水分が多いのでその分、身体に潤いを与えてくれます。
- 毒素を取り除いてくれたり、デトックス効果、髪や爪を美しくしてくれる効果もあります。
- また、キュウリは私たちに必要なビタミンCが比較的多いので、美容に嬉しい効果も期待でき、日常的に取り入れると、慢性の便秘にも効果があります。
- 寝る前にキュウリのスライスを少し食べると、ビタミンBや電解質が二日酔いによる頭の痛さや胸焼けを軽減したり、肝臓をサポートしたりと、いろんな働きを助けてくれるキュウリ。コレステロール値を減らすステロールも含まれるため糖尿病の方にもおすすめです。



外用薬としても使えるキュウリ!

- キュウリは外用薬としても様々な効果を持っています。
- スライスしたキュウリを顔にのせるキュウリパックはもうすでによく知られていますが、他にもまだあります。同じくスライスキュウリを口の天井(口蓋)に30秒ほど置くと、フィトケミカルという植物性化学物質が口の中のバクテリアを除去し、お口の中がスッキリし、口臭予防にもなります。
- また、日焼けをした際は肌にあてると鎮静効果があったり、目が疲れている時は目の上にのせて置くと目が冷やされ、疲れが取れ、まぶたの腫れを解消してくれます。
- 軽いやけど、あせもなどの場合もスライスしたキュウリを患部にあて冷やします。
- おろしたキュウリをガーゼに塗って、患部を湿布しても良いでしょう。
- このように、様々な効果があるキュウリ、これから暑い季節がやってきますので、身体の潤いを保ち、また健康を保つためにも、積極的に取り入れていきたいスーパーフードです。

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