

7月のテーマ【暑さに負けるな!体力回復!夏バテ解消!】

野菜にはビタミンB1、B2、ビタミンC、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維など健康を維持するために大切なものばかり入っています。

米粉は難消化性のたんぱく質プロラミンや食物繊維のヘミセルロースを含む為消化がゆっくりで腹持ちが良い食べ物です。

果物には、健康維持に欠かせないビタミン類やミネラル類、食物繊維などが豊富に含まれています。

完全栄養食品と呼ばれる牛乳。タンパク質やミネラルやビタミンなどが含まれイライラを沈め、不眠症の改善や鎮静作用といった効果が期待できます。

乳酸菌には殺菌作用があり、健康維持にも役立つブルガリアでは不老長寿に効能があると伝えられています。

多くのミネラルやビタミン、食物繊維を含むため白米に混ぜて食べることで精米によって失われた栄養素を補給することができます。

シャンパンの糖分は血液中の血糖を高め疲労回復に効果があり、カリウム塩が筋肉組織に活力を与える。

ねばねば成分はグルタミン酸ポリペプチド。美白効果・スタミナUP・老化防止血液サラサラ効果があります。

にんじんはビタミンAの宝庫。上皮細胞を形成し機能を調整して体内の粘膜を正常に働かす力があります。

じゃがいもには、ビタミンCやビタミンBが多量に含まれています。アルカリ性食品なので、体内の酸性化を防ぎます。

「王家の薬草」として使われていたバジル。β-カロテンが豊富なので、免疫機能強化に効果があり抗酸化作用が強い食物なので、ガンや動脈硬化予防だけでなく美肌やデトックス、アンチエイジングにも効果。

トマトに含まれる酵素に浄血効果があり、血液の酸毒化を防ぎます。ビタミンB6は脂肪の代謝を促し、血液をきれいにして循環器系を助けます。

一日一個で医者知らずなどといわれるりんご。ビタミンやミネラルが豊富で高血圧予防、コレステロール低下、便秘改善など多くの効能が知られています。抗酸化作用や老化防止効果があります。

