



②③北一藏重通信 (vo1.1健康のススメ)



こんにちは！

毎度弊社よりお買い上げ頂き、誠に有難うございます。
北一藏重商店の藏重恵です。今後定期的に果物のおすすめの食べ方などを皆様に発信していければと考えておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

今回はまず、朝食の定番「ヨーグルトと柑橘」についてです！

ヨーグルトと柑橘って、何気なく一緒に召し上がっているかと思いますが、おいしいだけじゃなく、実は最高の組み合わせなんですよ！

ヨーグルトの栄養 → タンパク質やミネラルなど

柑橘類の栄養 → ビタミンcなど

ヨーグルトに含まれるタンパク質と柑橘類に含まれるビタミンcの組み合わせは、コラーゲンの生成に役立ちます。コラーゲンといえば、美肌にいいのはもちろんのこと、カルシウムをつなぎとめて骨を丈夫にする効果もあるんです！！

これは骨粗しょう症（骨がもろくなる病気）にも大変有効です。

ご高齢になると骨粗しょう症のリスクが高まりますので、実践してみてください^^

ちなみに、骨粗しょう症を防ぐには食べ物からだけではなく、適度な運動も必要です。

私はスポーツジムに行った後に、必ず柑橘類を食べる（食べたくなる）のですが、柑橘類は疲労回復効果のものすごいです。トレーニングをすると体内に乳酸が溜まりますので、自然と体が乳酸を下げる成分、すなわちクエン酸を欲するのでしょう！



元日本ハムファイターズで、現在エンゼルスの大谷選手もトレーニングの後にはオレンジジュースを飲むらしいですよ～^^

最近の最旬な柑橘類といえば、**黄金柑**などいかがでしょうか?? 別名ゴールデンオレンジともいいます。

春を感じさせる爽やかな香りと、甘みの中に酸味も感じられる小ぶりの柑橘です。

小さめなので、皮が少しむきづらいかもしれませんが、量が少ないので、トレーニング後のみならず、朝食や、おやつにも最適だと思います。ちなみに朝起床後は水分や栄養が睡眠で何時間も枯渇している状況なので、食べやすい柑橘類は特にオススメです!

まだまだ寒さが残る今日このごろですが、着実に春の訪れを感じますね。皆様も気温差にお気をつけて、元気にお過ごしください。

それではまた次回～★



黄金柑の輪切りと、ブルーベリーのヨーグルト♪