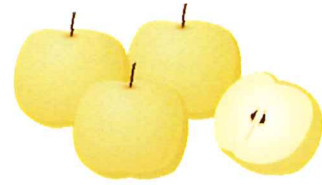


「ASTONE通信」



第149号

2020年8月21日発行

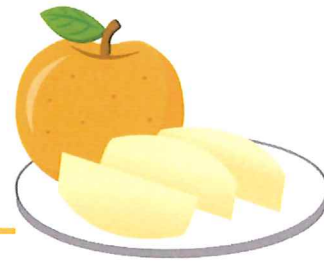
担当：朝倉 佐代子

夏バテにこそ梨だった!!



夏から秋に向かう季節の変わり目、夏の疲れがたまり、体調を崩しやすいシーズンです。実は、「梨」こそそんな時期を元気に乗り越えるために積極的に食べたい果物なのです！早い物で8月下旬ごろから店頭で並べ始める梨は、一年で最も食べごろの9月に最盛期を迎えた後、11月ごろまで美味しく食べられます。水分ばかりで栄養分があまり含まれていないように思う人もいるかもしれませんが、梨には女性の美や健康に役立つ栄養素が多く含まれています。

「梨」の嬉しい5大パワー！



1. 夏バテ対策に → 疲労回復効果

梨に含まれているアミノ酸のひとつであるアスパラギン酸や、クエン酸、リンゴ酸、果糖が、疲労回復に役立ちます。

2. 便秘・肌荒れ対策に → 整腸作用

食物繊維が腸の調子を整え、便秘解消に役立ち老廃物をスッキリ出して、美肌にも導きます。又、二日酔いの軽減にも寄与すると言われています。

3. 肉を食べ過ぎた時に → たんぱく質の消化促進

梨にはたんぱく質分解酵素であるプロテアーゼが豊富に含まれており、肉料理などの消化促進を助けてくれます。

4. むくみ対策に → 水分調節、利尿作用

梨はスイカ以上にカリウムを豊富に含み、体内に滞った水分を排出し、むくみをスッキリ解消してくれます。又、高血圧症の方にも良いとされています。

5. 季節の変わり目対策に → 解熱作用、喉の炎症対策、咳止め効果

梨には体の熱を冷まし、咳を止めたり、痰を出しやすくする効果があります。又、糖アルコールのソルビートには、喉の炎症をおさえる作用があり、ショウガやハチミツ、緑茶とならんで、喉に良い食べ物とされています。

このように「梨」には色々な効果が含まれており、そのまま食べるのはもちろんですが、「サラダ」「ジュース」「アイス添えて」など色々な食べ方で試されても楽しいですよ(^_^)



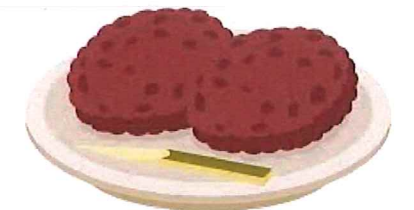
「お盆」の次は「お彼岸」ですね(^o^)

今年(2020年)は・・・

彼岸入り・・・9月19日(土)

中日・・・9月22日(火) *秋分の日

彼岸明け・・・9月25日(金)



☆家族揃ってご先祖様に会いに行きましょうね☆

*「今月の名言」・・・心豊かな人は感謝の気持ちを持ち、心貧しき人は不平を言う！

朝倉商事株式会社