



2015 CALENDAR



血液サラサラ、からだラクラク



食べる元気



● 疲労回復 ●

クエン酸

クエン酸はかんきつ類に多い酸味成分で、人にはクエン酸を活用した「クエン酸サイクル」と呼ばれる疲労回復機能があります。疲労は、食事から摂取したブドウ糖がエネルギーになるとき、燃焼しきれずに残った燃えかすがたまり酸性物質になって起こりますが、クエン酸はこの酸性物質と結合して変化を繰り返し、最後に元のクエン酸に戻ることによって体内の酸性物質を減らし、疲労を解消します。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

リンゴ酢



酢には強い殺菌力があり、酸味のもとである酢酸をはじめ各種の有機酸を含む。リンゴ酢はリンゴ果汁からつくられる酢。リンゴ酸、コハク酸などを含み、ミネラルも豊富で、フルーティーな香りが特徴。

グレープフルーツ



西インド諸島が原産。ぶどうのように房状に実がなることから「グレープ」の名が付いた。大きい分ビタミンCも多い。グレープフルーツに含まれるペクチンの中の固有の多糖体は、コレステロール低下作用も。

キウイ



原産は中国だが、ニュージーランドで栽培が盛んになり、現在では特産品に。ビタミンCと食物繊維含有量は果物の中でもトップクラス。クエン酸やリンゴ酸を含み、疲労回復のほか美肌やかぜ予防にも効果的。



元気が出るとっておきレシピ

「甘さ控えめフローズンフルーツ」

爽やかな果物の酸味が疲れを癒やす

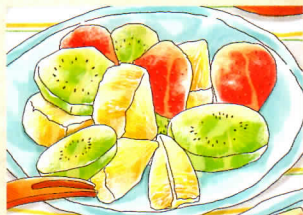
1人分
44kcal

●材料(4人分)

キウイ60g、グレープフルーツ60g、いちご100g、A[スキムミルク大さじ4、水大さじ3、ラム酒適量、バニラエッセンス少々]

●作り方

- ①キウイは皮をむいて5mmの輪切りにする。
- ②グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ③いちごは洗ってヘタを除く。
- ④金属製のトレイにラップを敷き、①～③を並べて、冷凍庫へ3～4時間入れる。
- ⑤冷凍庫から出して器に盛り、よくかき混ぜたAを回しかける。



食べ方ひとつで

効果倍増

クエン酸の特徴を十分に活用しよう

じつは

人の体は弱アルカリ性のときに自然治癒力が高まり、病気にかかりにくくなります。クエン酸の補給は弱アルカリ性を保つので、疲労回復効果は各段にアップします。

さらに

クエン酸にはキレート作用と呼ばれる効果があり、一般に吸収されにくいミネラル分を溶けやすくして、吸収率を高めてくれます。

ちなみに

疲労回復にはビタミンB群も一緒にとると、さらに効果的です。豚肉のしょうが焼きにレモン汁を絞るなど、献立を一工夫してみましょう。

