

## 今こそ取り入れたい レモンの力

この時期レモンを使用した商品がたくさんお店に並んでいるのを見かけませんか？  
夏にレモンを摂取することは私達の身体にとって嬉しい事がいっぱいあります。  
ぜひ取り入れていきましょう♪



栄  
養  
講  
座

### ストレスは肌の大敵!? 助けてビタミンC

レモンに多く含まれるビタミンCは水溶性ビタミンの一種で、ヒトは体内で生成できないため食事から取り入れる必要があります。今の時期日焼けによりメラニン色素が増えてしましますが、ビタミンCにはメラニン色素を抑制し、美白効果をもたらす作用があります。  
また、ストレスは肌の大敵と言われるように、ストレスによりビタミンCは消費されてしまいます。疲労や風邪、夏バテ、睡眠不足等には積極的に摂取しましょう。

### 疲労回復にはクエン酸を

クエン酸は柑橘類や梅干し、酢など酸っぱい食材に含まれており、レモンにも多く含まれています。私達の体内では細胞で体を動かすために必要不可欠なエネルギーを作り出していますが、クエン酸はこのエネルギーを作り出すうえでとても重要な役割を担っています。運動前にクエン酸を摂取することでエネルギー生成が効率よく行われ、運動中は疲労物質の分解が促進されるため運動後に疲労を残りづらくすることができます。



レモンの主成分であるリモネンには、  
リラックス効果とともに  
交感神経を刺激し、  
血流の流れを良くする作用もあります。  
リフレッシュ効果や集中力UP効果も  
期待できるので  
疲れた時等活用してみてください♪



### 8月31日は野菜の日

野菜の良さを見直してもらうため、「や(8) さ(3) い(1)」の語呂合わせから、  
全国青果物商業協同組合連合会など9団体が昭和58年(1983年)に制定した記念日です。

### 野菜を 1日 350g 以上 摂りましょう

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」では  
「野菜を1日350g摂りましょう」とされています。  
厚生労働省の直近の「国民健康・栄養調査」の結果によると、日本人の1日の野菜摂取量の平均は280.5g(男性288.3g、女性273.6g)、年齢階級別では男女ともに20～40歳代で摂取量が特に少なく、60歳以上は多めではありますが350gに到達していません。  
健康志向が近年高まってはいますが、日本人は野菜摂取不足の現状なのです。  
野菜は身体の調子を整える働きをもつ、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含み、生活習慣病の予防に効果的といわれています。それぞれの栄養素の必要量を摂取できる量として1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。  
野菜を多く摂取するには、「野菜の副菜をプラス一品」、  
「茹でたり煮物にしたりして野菜のカサを減らす」、「汁物に野菜をたっぷり入れる」  
などの工夫をしていきましょう。

ZATSU  
GAKU

