

<2011年5月のテーマ>

フルーツのデトックス効果

春から夏にかけて、ダイエットやデトックスに最適な時期を迎えます。
冬の間に変化した新陳代謝や排泄機能を食べ物で改善し、体のバランスを整えましょう。
今回はフルーツを中心に…

- ★ストレス解消：グレープフルーツ など
- ★利尿作用：プルーン・プラム・バナナ・すいか など
- ★肝機能強化：メロン など
- ★食物繊維：いちじく・パイナップル・りんご・もも・ぶどう・なし など
- ★抗酸化作用：ラズベリー・マンゴー など



お酢のちから

お酢の主成分は酢酸です。お米や麦などの穀類やリンゴやブドウなどの果実をアルコール発酵した後、酢酸発酵させて作ります。お酢に含まれるクエン酸には強力なアルカリ作用があり、肉類や甘いものの取りすぎで酸性化した体を弱アルカリ性の健康な体にしてくれます。アミノ酸も豊富で、疲労回復、抗酸化作用などがあります。

杏仁霜（きょうにんそう）とは？

杏の種の核の部分を粉状にしたものです。肺に作用し、咳や痰を取り除く作用があります。市場に出回っている杏仁豆腐については、JIS規格がないため、実際には杏仁を使っていないものも多く、杏仁によく似た香りのアーモンドエッセンスを使ったものがほとんど…薬効は期待できません。

ふう子の豆腐料理教室 食育プチ講座 vol.20

<2011年5月のテーマ>

フルーツのデトックス効果

春から夏にかけて、ダイエットやデトックスに最適な時期を迎えます。
冬の間に変化した新陳代謝や排泄機能を食べ物で改善し、体のバランスを整えましょう。
今回はフルーツを中心に…

- ★ストレス解消：グレープフルーツ など
- ★利尿作用：プルーン・プラム・バナナ・すいか など
- ★肝機能強化：メロン など
- ★食物繊維：いちじく・パイナップル・りんご・もも・ぶどう・なし など
- ★抗酸化作用：ラズベリー・マンゴー など



お酢のちから

お酢の主成分は酢酸です。お米や麦などの穀類やリンゴやブドウなどの果実をアルコール発酵した後、酢酸発酵させて作ります。お酢に含まれるクエン酸には強力なアルカリ作用があり、肉類や甘いものの取りすぎで酸性化した体を弱アルカリ性の健康な体にしてくれます。アミノ酸も豊富で、疲労回復、抗酸化作用などがあります。

杏仁霜（きょうにんそう）とは？

杏の種の核の部分を粉状にしたものです。肺に作用し、咳や痰を取り除く作用があります。市場に出回っている杏仁豆腐については、JIS規格がないため、実際には杏仁を使っていないものも多く、杏仁によく似た香りのアーモンドエッセンスを使ったものがほとんど…薬効は期待できません。

ふう子の豆腐料理教室 食育プチ講座 vol.20