

健康メモ

～テーマ～ レモン

さわやかな酸味と香り。
レモンにはビタミンCやクエン酸がたっぷり



世界中で栽培されているレモン。日本には明治初期に、外国人によってもたらされたといわれています。市場に出ているのは、輸入ものが中心ですが、国内では瀬戸内地方を中心に生産されています。

レモンのクエン酸にはいいこといっぱい

レモンといえばビタミンCの代名詞。ビタミンCは免疫力を高め、ストレスにも強い体してくれます。コラーゲンを強くする働きもあるので、美肌づくりにも欠かせません。

ところで、レモンがすっぱいのはビタミンCのせいではありません。すっぱいのはレモン一個に約4gも含まれるクエン酸のため。クエン酸は疲労のもとである乳酸の生成を抑えるとともに、排出を促してくれるので疲労回復に効果があります。

クエン酸には「キレート作用」があるのも特徴。吸収されにくいミネラル分をクエン酸が包み込んで、吸収しやすい形に変えてくれます。カルシウムの吸収を高めるので、骨粗しょう症も予防。万病のもとともいわれている活性酸素の発生を抑える働きもあります。クエン酸とビタミンCのコラーゲン生成作用が血管を丈夫にし、レモンポリフェノール（エリオシトリン）とともに、血液をサラサラにして、血栓を予防します。



年末年始休業のお知らせ

12月30日（木）～1月3日（月）までとなっておりますので、よろしくお願い致します。

