



フルーツショップ青木
よもやま通信
Vol.5

フルーツパワーの時代①

生活習慣病やメタボリック症候群など
食生活の変化による疾病が問題となっている今、
フルーツが持つパワーに注目が集まっています。
なぜ今“フルーツ”なのでしょう？

毎日の生活の中で食物を摂取する主な目的は、エネルギー源である三大栄養素、すなわち「糖質（炭水化物）」「脂肪」および「タンパク質」を体内へ補給することです。

そこで今注目して頂きたいのが、**フルーツが持つ機能性パワー**（三大栄養素以外の成分で私たちの体に何らかの生理的健康効果を与える力）です。

フルーツはビタミン、脂質、食物繊維、ミネラルなど実に多様性に富む成分を含んでいます。その上美味しいので生のまま無理なく摂取することができます。つまり、自然のままのフルーツを楽しみながら摂取するだけで、栄養素と機能性成分を体内に十分に取り入れることができるのです。

また**フルーツに含まれる栄養素が各種疾患に良い効果**を及ぼすことも、最近の研究で判明しています。代表的なものとして挙げられるのが、みかんに多く含まれる「**β-クリプトキサンチン**」です。この成分は肝障害やメタボリック症候群、骨粗しょう症等を予防する効果が認められています。ほかにもフルーツがガンや心疾患を始めとする生活習慣病に効果があることがわかってきており、私たちが想像する以上にフルーツは健康維持と増進に役立つ計り知れない潜在力を秘めているのです。

さらにフルーツは**ダイエット効果**も期待できます。糖質や脂肪を分解・燃焼する酵素が豊富、食物繊維が腸内環境を整え便秘を改善、カリウムがむくみを解消……ざっと挙げただけでもこれだけの効果があります。肥満は若い女性や中高年の男性を中心に多くの現代人が抱える悩みの一つですが、これもフルーツパワーを上手に活用することで驚くべき成果を期待できるはずですよ。

フルーツの持つ香りには**精神をリラックスさせる効用**があることもわかっています。一種のアロマセラピーとも言えるでしょう。

おいしく食べながら肉体的&精神的に健康になる、**フルーツパワー活用の時代**が到来しているのです。

(次号へ続く)

恭子

