



フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.9

旬のフルーツ「桃」

甘い果汁と香りを楽しめる桃の季節がやってまいりました。
山梨産、福島産といった産地や品種ごとに違った
食感・香り・甘さを楽しみながら召し上がっていただけます。

暑さや冷房で体調を崩しやすいこの時期は、旬の桃を夏バテの解消にお役立てください。
桃のジューシーな果肉には身体にうれしい成分がたっぷり含まれています。

●ビタミンEが豊富！毛細血管を広げて冷えを解消

ビタミンEは毛細血管を広げ血流を促してくれるので夏の冷房冷え対策におすすめですが、
食べ過ぎには注意！逆に体を冷やしてしまいます。

●食物繊維の一種であるペクチンが腸の健康を守る

桃は完熟するほど水溶性食物繊維の「ペクチン」が増加します。ペクチンは腸内環境を改善するほか免疫力アップや美肌にも効果あり！

●ビタミンCが美肌づくりとストレス対策に役立つ

ビタミンCは紫外線や加齢で衰えがちなコラーゲンの生成を促してくれます。ストレス対策にもおすすめ。

●水分代謝を高めるカリウムがむくみを解消

暑い時期は運動不足になると同時に水分も過剰摂取となり身体がむくみがちになります。
桃には体内の余分な塩分と水分の排出を促すカリウムが含まれていますので、むくみ解消にも役立ちます。

恭子

