



フルーツショップ青木  
よもやま通信

Vol.1

# 朝食を生ジュースにして5年、 果たしてその効果は…？

青木家で朝食を生ジュースのみにして、丸5年が経ちますが、決して特別な理由があって始めたわけではありません。

## <朝ジュースを始めた理由>

- ①果物専門店（フルーツショップ青木5店舗）やジュースバー（果汁工房果琳など180店舗）を運営している本人がフルーツ生ジュースを飲まずにお客様に勧められるのか？という思いから。
- ②“朝食神話”にとらわれなくても良い年代になった。
- ③仕事の関係上、夕食が遅い時間になるため朝食をしっかり食べられなくなった。（年齢のせいかも？）

こうして朝ジュースを始めて5年、宣伝の謳い文句になるような目覚ましい変化は正直ありません。ただ、強いて挙げるとすれば

## <朝ジュースの効果>

- ①毎日たっぷりビタミンCを摂っているのだから…と、美肌効果を期待しましたが、特に変わったという実感はありません。が、主人曰く「5年前の肌状態を維持できているから十分ではないか」。
- ②この5年、風邪をひいていません。予防接種は止め、風邪薬も服用しておりません。（対処療法として薬を服用することはあります）
- ③主人69歳、私67歳。どちらも健康診断で問題なし。（ただし、私は難聴気味で経過観察との診断あり）

最近では栄養学と健康に関する書籍を読み、日々勉強をしておりますが、知れば知るほど「**果物は神様からの人類への贈りもの**」という考えに確信が深まる一方です。

（和香子）