



サプリメントより 生のフルーツで栄養補給を

フルーツに含まれている栄養素はビタミンだけではありません。健康な毎日を過ごすために必要不可欠な栄養素の多くがフルーツにはちゃんと含まれているのです。

「脂質」について

「脂質」は三大栄養素のひとつであり脂溶性ビタミンA・D・E・Kの利用効率を高める作用を持ちます。また、胆嚢の働きを活発化させて胆石ができるのを防ぐ唯一の物質であり、ビタミン同様に生殖機能にも影響を及ぼし、神経機能を健全に保つ働きも担っています。また、つややかで柔らかな皮膚を維持し肌のきめを整える作用もあるので、女性には欠かせない栄養成分といえるでしょう。多くの脂肪酸の中でも“必須脂肪酸”といわれる「リノール酸」「 α -リノレン酸」「アラキドン酸」は体内で生成できないため、食物から摂取しなければなりません。フルーツならこれらをおいしく楽しみながら摂取できるのです。必須脂肪酸は細胞、腺などの体内器官を正常に機能させるとともに、高血圧や心臓発作といった死と隣り合わせの疾患を予防するためにも必要な物質です。

「食物繊維」について

フルーツに含まれている重要な栄養素のひとつに「食物繊維」があります。食物繊維は腸の動きを活発にすることで便秘の解消に効果を発揮するだけでなく、高血圧症、高コレステロール、心臓病、十二指腸潰瘍、糖尿病、結腸ガン、痔核、腸疾患などの改善にも役立ちます。また、食物繊維には空腹感を減少させる効果もあることから、肥満症に悩む方やダイエットが必要な方には必須の栄養素です。

「ミネラル」について

最近、市販の清涼飲料水にも取り入れられ始めた「ミネラル」もフルーツには豊富に含まれています。ミネラルは、カルシウムやリン酸などの代謝の平衡維持や酵素が働くための触媒として役立つ栄養素です。市販のドリンクでも摂取できることから「無理にフルーツを食べなくてもよいのでは？」と考える方もいるかもしれませんが、人工的に調整されたソフトドリンク類と比べ、自然の恵みであるフルーツに含まれるミネラル分はより効率的に体内へ吸収されるのです。また、サプリメントでも手軽にミネラルを摂取できますが、フルーツと比べて欠乏症が起こりやすいと言われています。



自然が生んだ偉大な食物・フルーツのパワーを、健康作りにぜひ役立ててみてください。