

フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.2

フルーツでキレイになる!!

「フルーツは美味しいけど太る」
そんな風に考えて敬遠されている方が
いらっしゃるかもしれませんが、それは誤解です!

<フルーツはデトックスに効く!>

フルーツは体に溜まった余分なものを追い出してくれる成分の宝庫です!
まず食物繊維が便秘を解消し腸内の悪玉菌も外に出してくれます。
そしてカリウムが余分な水分と塩分を排出。
ビタミンB群はエネルギーの代謝を高める役割を果たすため、
余分なカロリーの消費を助けてくれるのです。

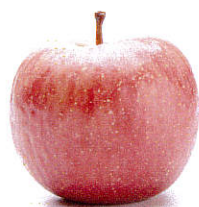
このように余分なものを排出する一方で美をつくる成分も豊富に含みます。

<フルーツはキレイの源!>

フルーツにはコラーゲンの生成を助けるとともにメラニンの働きを抑えて
白くハリのある肌を守り、抗酸化作用により老化も防止してくれる
美肌の強い味方・ビタミンCがたっぷり!
ほかにも肌や粘膜を整えるβカロテンやビタミンE、
細胞を若々しく保つポリフェノールも豊富です。

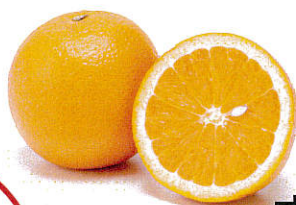
生でおいしく食べられるから熱に弱いビタミンや酵素もしっかり摂取できます。
フルーツをたっぷり食べてキレイになりましょう!!

(恭子)



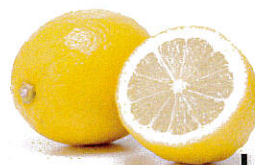
りんご

食物繊維が豊富な
アンチエイジング&
デトックスフルーツ
(保存はポリ袋に入れて
冷蔵庫へ)



オレンジ

ビタミンCたっぷり!
美肌づくりと
アンチエイジングに
(保存はポリ袋に入れて
野菜室へ)



レモン

美肌づくりと
リフレッシュ効果
(保存はポリ袋に入れて
野菜室へ)