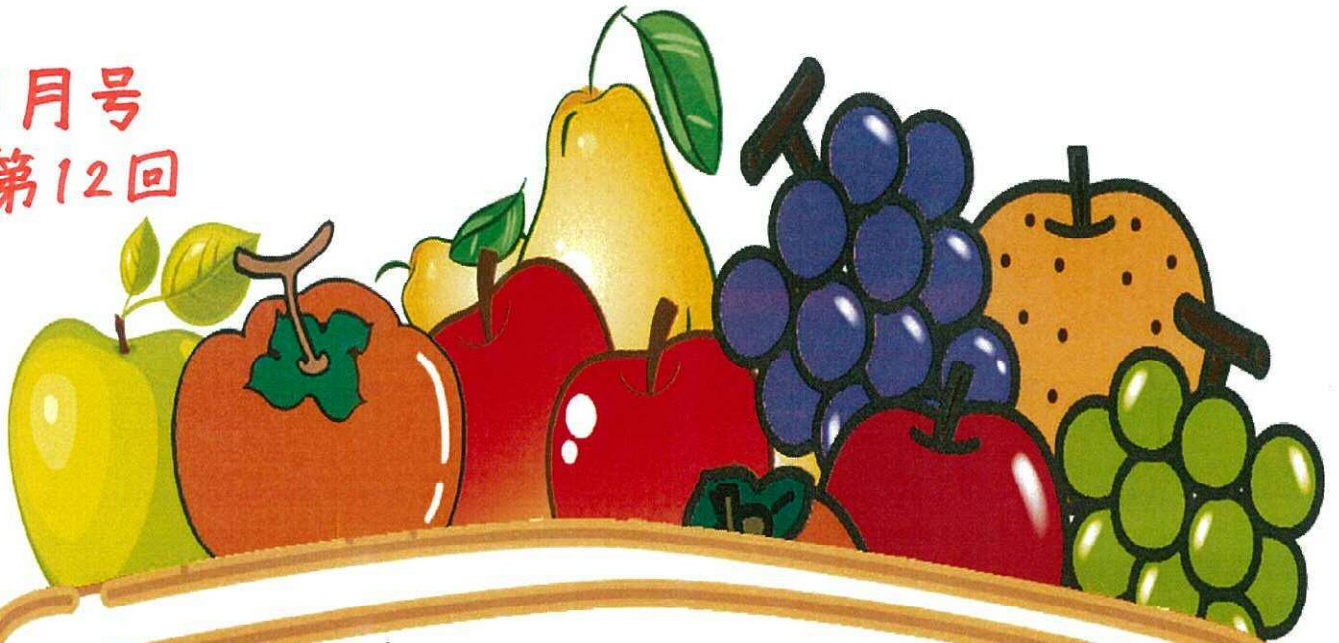


# 11月号 第12回



日毎に寒気加わる時節となりましてが

皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

秋到来で、店先に色々な果物が並んでいます。果物にはそれぞれ「旬」の時期があり、旬の時期に食べる事は美味しいだけでなく体に良いとされています。しかし、その理由をよく知らずして私達は口にしていたようです。

旬の果物、旬の野菜を旬の時期に食べる事がなぜよいのか？ その理由は旬の食べ物を食べる事により四季の文化を楽しんだり、最も生育条件が揃った環境で育てられ成熟している時期に収穫した果物は、他の時期に育つものにくらば栄養価が高く、味も優れているからだと思います。

11月に旬を迎える果物は… 柿、ラ・フランス、ゆず、リンゴ等です。

なかでも柿の生産量は、福岡県が全国第3位ということで、今回は柿について調べてみました。柿は、ビタミンC・ビタミンA・カロテン・タンニン・カリウム等の栄養が豊富です。

- ビタミンC・A … 免疫力を高め、風邪などのウイルスへの抵抗力をつけます。
- タンニン・カリウム … 抗酸化作用と血液をサラサラにして、コレステロールの低下や血中のアルコールを体外に排出するので、二日酔いの妙薬とも言われます。また、メラニンの生成を抑える働きがあるので美肌・美白効果があります。
- B-クリプトサキテン … ガン抑制作用があり、ガン予防に効果的

果物は、たっぷりの酵素が含まれているので、わずか30分で腸に届きます。

そして腸に届いた酵素により、腸内環境を整えこれから入ってくる食べ物を

しっかり分解・吸収してくれるため、食べる時間帯を「食前」か「食間」にされることをおすすめします!!

今年の秋は、旬を意識し積極的に

賢い方法で食べてみてはいかがでしょうか。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

## 乗富材木店

TEL : 0944-74-1000  
HP : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 華井・堤