

若葉が目まぶしい季節になりました♪

# 旬 新茶

～立春から数えて八十八夜の、5月の初旬からが新茶の季節！  
「新茶を飲むと、その年は健康に過ごせる」という言い伝えもあります♪

＜新茶だけ！の嬉しい効果＞

★「テアニン」には、身体や精神を  
リラックスさせる働きがあります。



就寝前に飲むと良質な  
睡眠がとれそうですね！



★旨みと甘みを感じる「テアニン」が多いため、  
渋みや苦みの少ない爽やかな味が楽しめます。

- 脳や神経の興奮を抑える。
- ストレスを感じて上昇する血圧を抑える。
- リラックス時に現れる脳内のα波が増加。
- 質の良い睡眠が取れるようになる。
- \* 月経前症候群や更年期症状の軽減。

\* (月経の前におきる様々な不調)



⚠ カフェインも含まれているため、飲み過ぎには注意してくださいね。

# 旬 にんにく

～パワーの正体はあのニオイの素のアリシンによるものです！



切ったり炒めたりすると、  
アリシンが作られます。

にんにくにの効果・効能の中心となるのは強烈なニオイの素アリシンを中心とするイオウ化合物です。  
元々のにんにくには含まれておらず、切ったり、加熱したりする事で作られます。

＜にんにくに期待できる効能＞

- ✓ 抗菌、殺菌および解毒を行う効能
- ✓ 活性酸素を除去する効能
- ✓ 血栓を作りにくくする効能
- ✓ ビタミンB1の吸収を高める効能



アリシンがビタミンB1と  
結びつくと、**アリチアミン**が  
生成されます。

ビタミンB1の吸収が高まり、  
体内にも蓄えられるので、長時間、  
疲労回復に作用するのです！

👉 CHECK この性質を利用したのが  
栄養ドリンク「アリチアミン」です♪

＜春キャベツと新玉ねぎのにんにく風味オムレツ＞

- キャベツ、玉ねぎ、人参…適量  
卵…3個 牛乳…10cc  
ベーコン…20g  
にんにく…1.5片  
バター、ケチャップ、  
塩、こしょう…適量



- ① ボウルに卵と牛乳を混ぜ、塩こしょうで味を整える。
- ② バターで、ベーコン、にんにくを炒め、香りが出たらキャベツ、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ③ ①を流し入れ、絡ませるように混ぜる。蓋をして2分～3分程焼き、裏返して1分程焼く。
- ④ 食べやすく切り、ケチャップを添えてできあがり♪

## 紫外線対策！食べる物とタイミングが大切です！！

「ソラレン」という紫外線を吸収しやすくする成分が含まれている野菜や果物は、栄養素的には食べた方が  
良いのですが、食べてすぐに日に当たると、紫外線の悪い影響を  
受けやすくなってしまいます。

※摂取後2時間で紫外線の吸収作用がピークを迎え、約8時間作用するそうです。

紫外線で傷んだ肌の修復に力を発揮する食品ですから、食べる量を調節したり、  
食べる時間帯を紫外線の影響が出にくい、夜に食べると良いですね♪

＜ソラレンを多く含む物＞

- オレンジ、レモン、キウイ、  
グレープフルーツ、きゅうり、  
人参、セロリ、アセロラ、パセリ、  
シソ、三つ葉…など。

