



さわやかな風が吹き渡る季節となりました♪

旬 クレソン

～オランダガラシと呼ばれ、ダイコンに似た辛味があります♪

2014年、アメリカの疾病予防管理センターという機関が発表した「最も栄養素の高い野菜&果物トップ41」で、堂々1位に輝いた野菜なのです！

17種類の栄養素を豊富に含んでいるので、少量で多くの栄養素が摂れる、野菜のスーパーフードとも言われています♪

＜期待される効果＞

- ・免疫力向上・がん予防
- ・貧血予防・美肌効果・口臭予防
- ・喘息の症状改善に期待

＜クレソンのシンプルサラダ＞

クレソン…1束

トマト…お好みで適量

- ★ オリーブオイル生食用…大2
- 塩（粗塩がオススメ）…小1/2
- 砂糖…小1 黒胡椒…適量
- お酢またはレモン汁…小1/2



- ① クレソンは洗い、食べやすく切る。
- ② ★を合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ 食べる直前に②を混ぜたらできあがり♪。

近年、嬉しい症例報告が国内外で相次いでおり、日本でも研究報告が出ています。



旬 キウイフルーツ

17種類以上もの栄養を持つスーパーフルーツ「キウイ」♪
単体で食べるよりも、他の食品と食べ合わせる事で、より健康効果を発揮します！

＜肉と一緒に食べると、消化速度が約2倍に促進！＞

これは、キウイに多く含まれる酵素の働きによるものです。腸の負担が減るので、免疫力アップに繋がります。

★酵素の働きを高める最適な温度は40～60度なのだそうです。
熱いステーキに、キウイソースをかけると丁度いいですね♪



(キウイ×肉)



グリーンキウイなら蜂蜜を少し足すと美味しいです♪

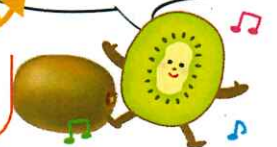
＜キウイソース＞

キウイフルーツ…1個

- ※ レモン果汁…大1
- 塩…小1/4 胡椒…少々



- ① キウイフルーツをみじん切りにするか、ミキサーにかけます。
- ② ※を混ぜ合わせたらできあがり♪



＜魚と一緒に食べることで、血管改善効果をアップ！＞

キウイに含まれるビタミンCとEは、どちらも抗酸化作用があるので相乗効果が期待できます！

青魚に含まれるDHAとEPAは、血管や血流の状態を改善してくれます。

★抗酸化作用が強いサーモンがオススメ。血流の改善が期待できますよ♪



(キウイ×魚)



やる気が出ない
夜眠れない…

ゆううつ

憂鬱気分を解消！

～心をしずめ、落ちつかせてくれる

脳内のセロトニンという物質を増やしましょう！

＜セロトニンを増やすために必要な栄養＞

- ① セロトニンの材料となるトリプトファン (必須アミノ酸)
- ② ①をセロトニンに変える為のビタミンB6
- ③ セロトニンを脳内にとりこむ為の炭水化物

＜増やすために効果的とされる食べ物＞

かつお、まぐろの赤身、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質、パプリカ、ニラ、アボカド、ほうれん草、フロコリー、バナナ、ナッツ、いも類など…

