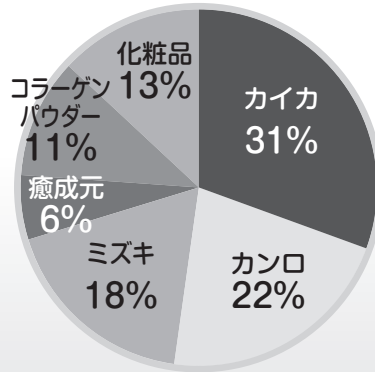


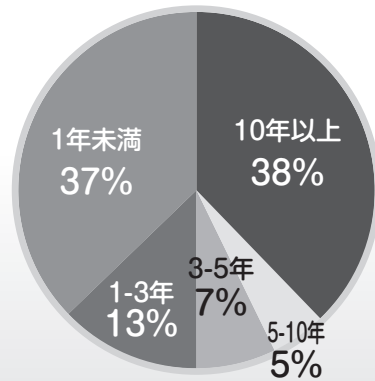
今回購入された商品をお知らせください。

- ① カイカ.....31%
- ② カンロ.....22%
- ③ ミズキ.....18%
- ④ 癒成元.....6%
- ⑤ コラーゲンパウダー...11%
- ⑥ 化粧品.....13%



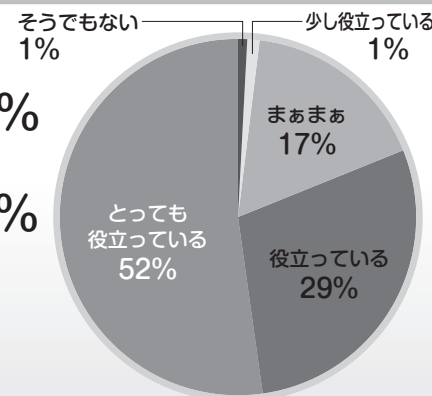
どれくらいお使いいただいていますか？

- ① 10年以上.....38%
- ② 5-10年.....5%
- ③ 3-5年.....7%
- ④ 1-3年.....13%
- ⑤ 1年未満.....37%



お役に立っていますか？

- ① そうでもない.....1%
- ② 少し役立っている.....1%
- ③ まあまあ.....17%
- ④ 役立っている.....29%
- ⑤ とっても役立っている...52%



(2018年1~3月集計)

お客様の声

いつもアンケートはがきへの回答にご協力を賜り、誠にありがとうございます。
 暦の上では夏を迎えておりますが、気温が高まり日差しが強くなる本格的な夏まではまだ少し先になります。

そこで今回は、お口はさっぱり、身体はスッキリする夏が旬のフルーツに含まれている栄養成分についてご紹介します。

まず、「夏のフルーツといえば？」という質問に、多くの方が最初に思い浮かぶのは『スイカ』ではないでしょうか。私自身、よく冷えたスイカを食べていると「あぁ～夏が来たな～」と感じます。『スイカ』と聞いてトレーニングをされている方、アンチエイジングに興味のある方などはあの栄養素のことかなと、ピンときた方もいらっしゃるかもしれません。

そうです、「シトルリン」です。アミノ酸の一種でウリ科の食品に多く含まれており、特に『スイカ』は含有量がとても多いです。(100g当たりメロンだと50mgですが、スイカはなんと180mgもあります。)

「シトルリン」は血管を強く、しなやかにしてくれるという働きがあり、そのため筋肉量のアップ、滋養強壮、疲労回復に優れており、さらに美容にも良いとされています。暑さで身体が疲れてしまう夏に、まさにピッタリな食品なのです。

次に『桃』です。中国では邪気を払い、不老不死を授けてくれる神聖なものだとされてきました。果肉には、「ペクチン(食物繊維)」や「カリウム」が多く含まれています。「カリウム」は尿への「ナトリウム」の排泄を促進してくれる働きがあり、血圧を下げる作用があります。また皮には、「カテキン」が含まれています。強い抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれます。さらに種の核には「桃仁」というものがあり、女性特有の悩みを改善する漢方として用いられています。捨てるところが少ない桃は、夏に起こりやすい身体のむくみなどにもおすすめです。

ちなみに『すもも』も夏が旬なのですが、乾燥させて作られた『プルーン』の方が栄養価は高いです。便通を促す「ペクチン(食物繊維)」、若い女性に不足しがちな「鉄分」などが豊富に含まれています。手軽に摂っていただけるので、ぜひ朝食の一品に加えてみてください。

さらに、南国フルーツの代表である『パイナップル』。糖質の分解を助けてくれる「ビタミンB₁」を多く含んでおり、疲労回復に役立ちます。また骨や皮膚の生成に関わる大切な栄養成分である「マンガン」も含まれており、骨粗鬆症などの予防にもなります。

フルーツはそのまま食べることが出来るため、含まれている栄養素をあまり失わずに、身体の中へ取り込めます。ぜひ、手軽に食べられる栄養満点のフルーツを、暑い夏を乗り越えるためのお供の一つにしてみてください。

中口 みさと

2018年6月



株式会社ナカムラ酵素

お客様相談室：電話.075-561-2364(受付:平日 月～金曜日 8:00-17:00)

e-mail : nakamurakouso@nakamurakin.com

お名前・ご住所・連絡先を明記の上、お問合せください。

〒605-0904 京都市東山区大阪町372番地

http://www.nakamurakouso.co.jp/