



トマト

ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいます。これは、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

トマトのリコピンとは

カロテンの一種ではあるのですが、β-カロテンとは違い、ビタミンAには変化しません。しかし、リコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあるそうです。それも、β-カロテンやビタミンEの何倍もの効果があるそうです。

トマトに含まれる脂肪燃焼効果

トマトの果汁成分には、脂肪を燃焼させる遺伝子を増やす「13-oxo-ODA」というリノール酸が含まれている事が2012年2月に発見されました。この成分の摂取によって肝臓で脂肪燃焼に働くタンパク質が多く作られ、血糖値が低下するとの事です。

トマトは飲酒後のアルコール濃度低下に効果

お酒を飲む時に一緒にトマトを食べると、血液中のアルコール濃度が3割ほど低下するという実験結果が今年2012年5月25日に発表されました。



レンズ豆

エイジングにレンズ豆にはエイジングケアに欠かせない「ポリフェノール」や「フラボノイド」・「カテキン」といった抗酸化成分が豊富に含まれています。

ダイエットにも低脂肪かつ高タンパクなのでダイエット中に食べることで代謝を促し、脂肪燃焼効果が期待できます。

美肌効果にレンズ豆に含まれる葉酸には細胞のターンオーバーを活性化し、美しい肌を生み出す働きがあります。

メースリーフ

メースはインドネシアのモルッカ諸島原産で、中国の広東省や雲南省、台湾、インドネシア、マレーシア、カリブ海のグレナダ、インドのケーララ州、スリランカ、南米を含む熱帯地方で広く栽培されています。ナツメグの種子を包むように形成された、網目状の赤い部分はメースで

• 消化器官の改善、整腸作用、腸内ガスの抑制下痢止め、消臭効果、止血効果、鎮痛作用に効果があります。



バジル

胃腸の機能を高める効果 バジルは胃腸の機能を整える効果があるといわれています。バジルの香りは食欲を促進し、さらに吐き気を鎮め、胃を健康に維持する効果があり、消化不良や食欲不振、また腹部の膨満感にも働きかけます。リラックス効果 バジルの香りは、心のバランスを整え、イライラや不安、憂鬱感に働きかけるといわれています。



鶏肉

鶏肉の栄養の代表格といえるのがたんぱく質です。私たちの体内では作られない「必須アミノ酸」が含まれており、鶏肉にはこの必須アミノ酸がバランスよく含まれています。肌に潤いやハリ、弾力を保つことができます。骨粗しょう症の予防、目、髪、血管の老化防止に効果があります。



たまご

卵には、抗酸化作用を持つビタミンAやEが含まれています。活性酸素の発生を抑えることで、細胞の老化を抑える働きが期待できます。また、肌作りに必要なたんぱく質はもちろん、コラーゲンを増やす働きのある成分が卵には含まれています。そのため皮膚の弾力や肌のうるおいを保つ効果が期待できます。

