

くるみの日

9月30日はくるみの日。「く(9)るみ(3)はまるい(0)」の語呂合せからこの日になったそうです。

くるみは豊富な栄養をバランスよく含んでいます。

◆ コレステロールの低減

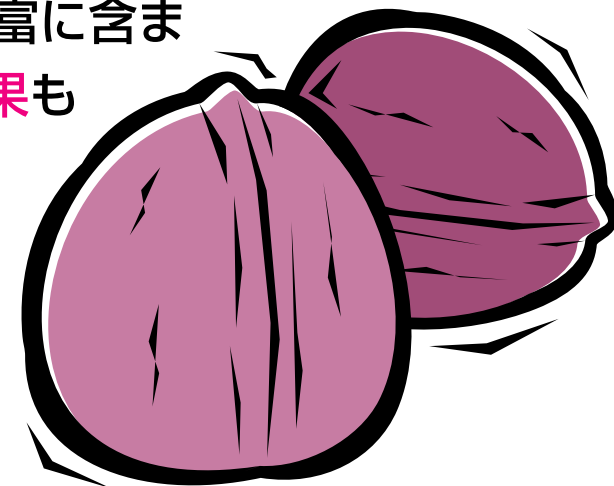
良質な多価不飽和脂肪酸が豊富で、脂質を多く含むにもかかわらず、コレステロール値はゼロです。また、悪玉のトランス脂肪酸は含まれていないので、血中コレステロール値を下げ、**心臓病、動脈硬化といった生活習慣病の予防に効果があると言われて**います。

◆ 美容効果に期待

食物繊維、ビタミンB1、ビタミンE、鉄分、ミネラルなどが豊富に含まれており、おなかにやさしく、美容効果、**さらには老化防止効果も**期待されています。

◆ スタミナアップ

「植物性の卵」とも言われ、豊富に含まれるタンパク質は、消化されやすく、肉のタンパク質に代わるほど良質なものです。その他に、炭水化物、カルシウム、各種ビタミン、不飽和脂肪酸などをバランスよく含み、**理想的なエネルギー源**としても注目されています。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。