

柿で健康!!

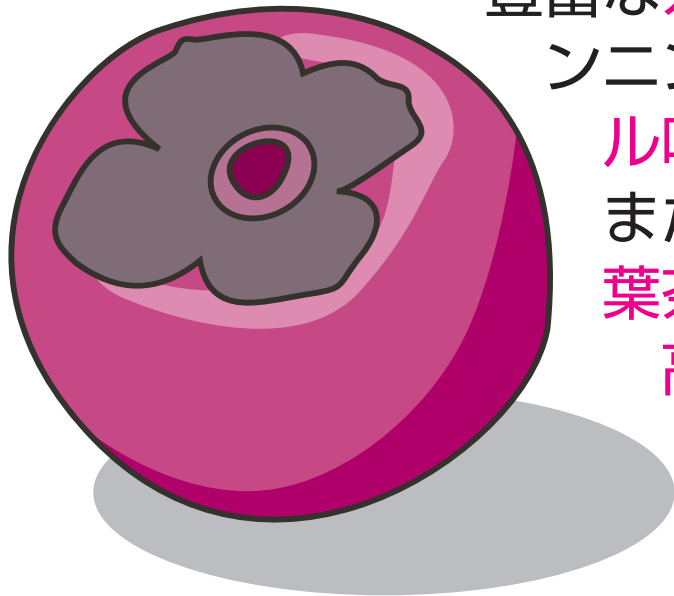
ようやく秋らしい季節となってきました。

10月26日は柿の日です。1895(明治28)年のこの日に、俳人・正岡子規が「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだことにちなんでいるそうです。秋の果物を代表する柿は、「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養価の高い日本原産の果物です。

柿にはイチゴやレモンに負けないほどの**ビタミンC**が豊富に含まれ、他にも**ビタミンB群**、**カロテン**、**タンニン**などが含まれています。ビタミンCとタンニンが血液中のアルコール分を排出するため「二日酔いには柿」と言われていますが、豊富な**カリウムの利尿効果**によるものとも言われています。タンニンには**解毒作用**も期待されており、胃腸からの**アルコール吸収を抑えます**。

また、柿の葉にも**ビタミンC**が豊富に含まれており、**柿の葉茶**は飲めば**新陳代謝が活発**になり、**体内循環を良くして** **高血圧や動脈硬化の予防**にもなります。

柿を食べて生活習慣病
予防！風邪予防！



 **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。