

10月5日＊レモンの日

高村光太郎の詩集「智恵子抄」の「レモン哀歌」にちなんで、智恵子の命日に制定されました。

輸入物が多い中、最近「国産レモン」を見かける機会も増えてきました。国産のレモンは10月頃から収穫が始まりますが、青い状態で収穫されるため「グリーンレモン」と呼ばれ、黄色いレモンより香りが爽やかと言われています。

レモンの特徴である”すっぱさ”は、ビタミンCとクエン酸によるものです。それぞれに美容や健康にうれしい効果がたくさんあります。

●ビタミンC

- ・肌のシミやそばかす、くすみの原因であるメラニン色素を減らす。
- ・体内のコラーゲンの合成を助け、体の組織(特に骨や肌)を丈夫にする。
- ・白血球の働きを活発にして、免疫力を高める。
- ・ストレスに対抗するホルモンを分泌する。
- ・体に有害な活性酸素を分解して、生活習慣病を予防する

●クエン酸

- ・老化防止や、疲労回復の効能がある。

