

かんきつ類

柑橘類は美肌の味方

柑橘類はビタミンCの宝庫です。

ビタミンCには、お肌の弾力性のもとであるコラーゲンの生成を促進する働きがあり、しっとりしなやかな肌づくりには欠かせません。

さらに、ビタミンCには抗ウイルス作用や抗菌作用、免疫力アップ効果があり、カゼの予防にもおすすめです。ただし、食べ過ぎは体を冷やすので注意。

酸っぱい成分で疲労回復

柑橘類の味の特徴である酸味の主体はクエン酸です。

クエン酸は血行を良くし、筋肉にたまっている乳酸をすばやくエネルギーに変えてくれます。



袋ごと食べれば便秘解消効果がアップ

果皮や実を包む袋には食物繊維がたっぷり。袋ごと食べれば便秘解消に役立ち、肌荒れ防止に。また、食物繊維は腸からのコレステロールの吸収を抑えて血中のコレステロール値上昇も防ぎます。



ゆず湯は体を芯から温める

ゆずを半分に切って浴槽に浮かべると温熱効果のあるリモネンという成分がお湯に溶け出し血行を促進するので、冷え症、肩こり、筋肉疲労の解消に効果大。

また、生のミカンの皮を用いれば溶け出したペクチンが肌を滑らかにします。

ただし、成分や香りが変化するので、追い炊きはダメ。

注意！！

ある種のかんきつ類は一部のお薬の効果を強めたり、副作用が起こりやすくなったりしますので併用には注意して下さい。

避けたほうがよいもの

グレープフルーツ、スウィーティー、夏みかん、文旦、ざぼんなど
詳しくは薬剤師にお気軽にご相談下さい。



親切・便利・安心 お役に立ちます

ノムラ薬局

