

今月の食材

もも



- ♥ 便秘解消
- ♥ 大腸がん予防
- ♥ 黄斑変性症予防
- ♥ 白内障予防
- ♥ 骨粗鬆症予防
- ♥ 美肌効果
- ♥ 免疫力向上
- ♥ 冷え症改善
- ♥ 高血圧予防
- ♥ 肥満・生活習慣病予防
- ♥ 乳がん予防
- ♥ 解毒作用

不老長寿のフルーツ - 桃

ペクチン、カリウム、ナイアシン、ゼアキサンチン、
βクリプトキサンチン、クロロゲン酸



桃は約90%が水分で出来て
います！

その他に便秘や下痢の予防、
むくみ解消・高血圧予防、
美肌効果や老化防止なんかが
あり、女性にはうれしい
食べ物だよね！！

© Sophie



桃はビタミンCはそれほど含んでいませんが、食物繊維やカリウムは多く含んでいます。利尿作用がありますので血圧の上昇を防いだり、整腸作用があり便秘に有効です。薬効としては、種子や葉も利用されます。桃の葉は緩和作用があると言われ、桃のお茶はツワリの症状を和らげると言われています。桃の種子には血の巡りを良くする働きがあるとされ、生理痛に効き目があるとされています。トウガンの種子と桃の花のツボミを乾燥させた物を潰して混ぜるとしみ・そばかす・にきび・肌荒れ等に効果があるとされています。