

# アルカディアニュース

Vol.03  
09年01月号

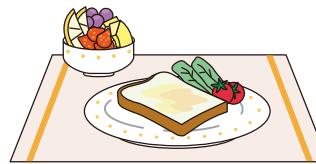
発行 >

アルカディアホーム 志木店（株）東日本  
都市開発  
埼玉県志木市柏町4-5-1  
Tel:0800-888-6522  
Fax:048-486-6521  
<http://www.arcadiahome.co.jp>

## 体調で決める朝のフルーツジュース

今日のあなたに最適な  
フルーツジュースをご紹介します。

みなさんこんにちは。いかがお過ごし  
でしょうか。  
あなたの暮らしと住まいを快適に  
するためのちょっと役立つ情報をお届  
けいたします。



### 体調に合わせたフルーツジュース

今号では二日酔  
い、便秘、肉体疲  
労時など体調に  
合わせたフルーツ  
生ジュースをご紹  
介します。



### 二日酔いのとき

手早く水分補給ができる、アルコールの  
分解を助けるグレープフルーツジュース  
がおすすめです。しづら器でしづらて  
そのままどうぞ。酸っぱすぎるという  
場合は、少量のハチミツをまぜて。

ミキサーとおろし金、レモン絞り、グレー  
ブフルーツ絞りなどを用意し、フルーツ  
によって使い分けてジュースを作りま  
しょう。ミキサーを使うときはフルーツ  
の皮をむいて粗くカットしておきます。  
ヨーグルトや牛乳と混ぜるとカルシ  
ウムも一緒に摂ることができますから、  
骨を丈夫にし、イライラを鎮める作用  
も期待できます。朝食としての満足  
感もあるので忙しい朝にぴったりです。  
また、シリアルに牛乳をかける代わり  
にジュースをかけるのもおすすめです。  
以下に体調に合わせたフルーツジュ  
ースをあげてみました。

このほかにも組み  
合わせを自分流  
に変えて、オリジ  
ナルジュースもどん  
どん試してみてく  
ださい。

### 食べ過ぎて胃がもたれるとき

### ストレスでイライラするとき



便秘気味のときには腸の働きを活  
性化させる食物繊維が効果的。食物  
繊維が豊富なバナナ1本に牛乳  
150～200ccをミキサーで  
シェイクしてどうぞ。

傷んだものはジャムにして  
ぱさぱさになった果物や傷みはじめ  
たものは、煮詰めてジャムにする。最  
後までおいしく食べられます（ただし  
メロンはあまり適していません）。  
果物の可食部分500gと砂糖  
100～200g（フルーツの糖度や  
好みで調節します）を鍋に入れふた  
をせずに中火にかけます。沸騰した  
ら弱火にして、こげつかないように  
時々鍋を揺すりながら3～4分の1  
量ぐらいまで煮詰めます。鍋のまま  
2～3時間冷まし、熱湯消毒した空  
き瓶で保存を。1週間を目安に使  
い切りましょう。

朝のフルーツは「金」  
といわれます。フル  
ツにはすぐにエネルギー  
になる糖分と  
からだの代謝を高  
めるビタミンがバラ  
ンスよく含まれてい  
るので朝食にはび  
たりです。毎朝の  
健康習慣として、  
朝食にはぜひフル  
ツを加えたいものです。

朝食を抜いてしま  
い、からだを動かすエネルギーが  
不足してしまい、よけいに調子が狂  
ってしまいます。そんなときには、食べ  
やすく胃腸にもやさしいフルーツだけ  
でも摂るように心がけましょう。ひと  
手間かけて生ジュースにすればゴクつ  
と氣に飲めて、スピード的に栄養補給  
ができ、からだもシャキッと目覚め  
ます。



疲労回復にはグエン酸が効果的です。  
疲労物質の乳酸の生成を抑えてく  
れる作用があります。レモンやグレー  
ブフルーツ、オレンジなどの柑橘類を  
しづらて飲みましょう。

消化を助けけるフルーツがおすすめ。  
パイナップルとキウイをミキサーや  
おろし金ですりおろしてミックス  
ジュースにしてどうぞ。

ストレスによってビタミンCが大量に  
消費されてしまうので、そういうう  
きにはビタミンCを多く含むイチゴ  
や柑橘類をたくさん摂るようにな  
しょう。レモンやオレンジなどのジュ  
ースはいかが。



### カンタン！ 我が家のかわいい笑顔レシピ

#### わかめときゅうりのレモン和え

疲労回復にも効果のあるレモンを使った簡単料理のご紹介です。  
酢っぽい成分には、体の代謝を整える効果もあるため、運動不足の方にもってこいです。



材料(4人分)	きゅうり	120g(小1本)	調味料	穀物酢	小さじ5
	乾燥わかめ	8g(3本指でつまめる程度)		レモン汁	小さじ2
	レモン	1/10スライス		砂糖	小さじ2

- ①わかめを水で戻し、きゅうりは輪切りスライスにします。  
②ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせ、きゅうり、わかめを入れ、和えます。  
③器に盛りつけ、レモンスライスを添えて完成です。

栄養価 エネルギー:18kcal たんぱく質:0.7g 脂質:0.1g 食物繊維:1.2g 食塩:0.5g

レシピ提供:エムサービス(株) 栄養士/鶴山七瀬

アルカディアホームにお任せ下さい。