

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

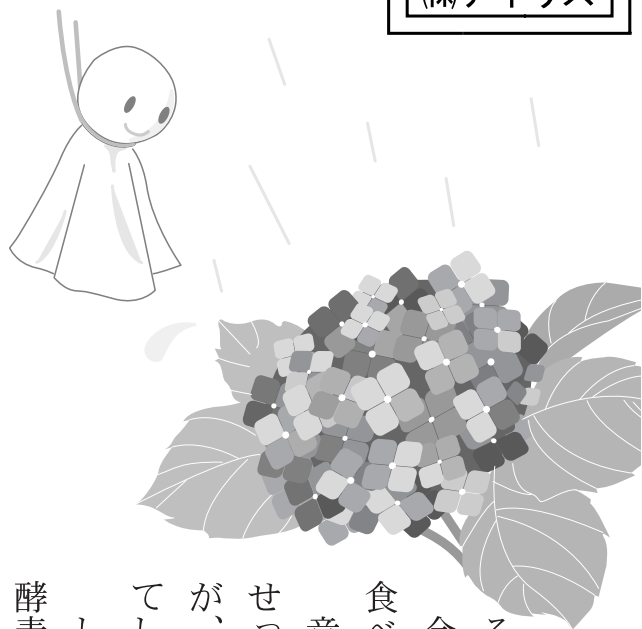
六月は、梅雨時の湿気と気温の上昇で、食べ物がカビたり傷みややすい時季です。蒸し暑さで食欲も落ちやすいこの時季は、旬の食材をひと工夫して、安全に美味しく食べて、体の中から健やかに保ちましょう。

## 梅雨の季節、旬の食材を

六月は梅雨の季節。この時季は湿度が高く、夏に向かって気温も上がるので、カビが発生しやすく、食材も傷みやすくなります。

傷んだ食材による、食中毒の発生が増えてくる梅雨時は、調理にも気を使うもの。

しかし、実は今の季節は、高い殺



菌作用のある食材が、沢山旬を迎える季節でもあります。

最近では、栽培技術が進んで、食材も季節を問わず手に入る様になりましたが、旬の食材は他の時季より約3倍も栄養価が高いといわれていますから、是非とも積極的に取り入れるようにしましょう。

## 食べ合わせの

### 意外な注意点

普段から、気にせず食べている食材も、栄養面で効果的な組み合わせもあれば、あまり良くない食べ合わせもあります。

意外な物では、キュウリ+トマト。せつかく摂ったトマトのビタミンCが、キュウリの酵素によって酸化してしまいます。

しかし、そこに「お酢」が入れば、酵素を抑制して酸化を防いでくれますから、マヨネーズやお酢の入ったドレッシング等と一緒に食べるようにしましょう。

他にも、良くある組み合わせでは、しらす+大根おろし。

大根に含まれる成分が、しらすのアミノ酸やカルシウム等の栄養の吸収を阻害してしまいます。

しかしこれも、やはりお酢が解決。大根おろしに酢を加えたり、ポン酢で食べる事で、スムーズに栄養を吸収してくれます。

# 旬の食材で健やかにかに！

スツキリしない空に、蒸し暑い日が増える六月。身体もだるく、顔がむくんだりしやすい季節ですが、今が旬を迎える食材には、優れた作用があるものが沢山あります。上手に利用して、身体の中から健やかな素肌を目指しましょう。

## 今が旬の優れた食材

夏野菜も出始める今頃は、旬の食材も沢山。その中でも、梅雨の時期に嬉しい、抗酸化作用のある食材をご紹介します。

### ◆わさび

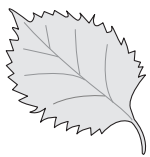
ワサビには消臭効果や

鮮度保持力があり、辛味成分（イソチオシアネート）は強い殺菌効果を持ち、菌の繁殖を抑えます。



### ◆みょうが

◆大葉  
大葉の香り成分（ペリラルデヒド）には強い抗菌・防腐効果があり、食中毒の防止、消化促進や食欲増進効果も。



### ◆にんにく

ニンニクに含まれるアリシンと

### ◆しょうが

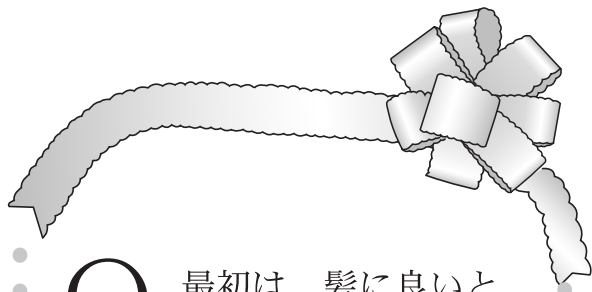
いう成分に、強い抗菌効果があり、ブドウ球菌・大腸菌などを殺菌してくれます。

生姜のジンギベレンという成分には消臭・抗菌作用があり、血行促進や神経痛の緩和効果も。

## 梅雨時もイキイキ健やかにかに

湿気が多く、カビも出やすい憂鬱な今の季節、毎日の食事の時に





**Q** 最初は、髪に良いと聞いてホホバを使い始めましたが、肌にもとても良いので、今では全身にホホバを使っています。

ひとつ気になっているのが、これからの季節にホホバを付けていて油やけを起すことはありませんか？ オイルはそこが心配です。

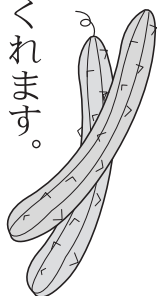


**A** いつもご愛用ありがとうございます。

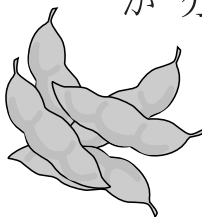
ご指摘の「油やけ」は、油分が空気や熱に触れ、酸化してしまう事で起きますが、ホホバは油分(オイル)ではなく蠟類(ワックス)の性質を持ち、抜群の安定性で酸化せずにお肌を守ります。朝のお手入れにも安心してお使いください。

また、お手入れの仕上げにはホホバUVカットで紫外線対策もお忘れなく。

また、梅雨時のだるさやむくみには、キュウリや空豆を。利尿作用で余分な水分を体外に排出してくれます。



さらに、意外に鉄分の多い枝豆は、顔色がすぐれない貧血気味の方等におススメ。解消に効果があります。



ひと工夫して殺菌・抗菌作用を高め、お肌と体を、健やかにキープしましょう。

例えば、ご飯を炊く時にお酢を混ぜると傷みにくくなり、お弁当に梅干しは、殺菌・抗菌に加え腐敗防止にも役立ちます。

また、生姜やニンニクには発汗作用があり、汗をかき事でダルさを解消に効果があります。

さらに、用途の広い梅干しを上手に取り入れれば、梅肉の酸っぱさが食欲を増進してくれます。

### 旬の夏野菜で 美味しくキレイに

美味しい夏野菜が沢山旬を迎える今の季節、中でも一年中買う事の出来るトマトは、本来夏の野菜ですが、栄養価が高いのは丁度今の時期。ビタミンやカリウムが豊富で美白にも良いおススメの美容野菜です。

