

もも（桃）

あまーくて美味しい！これからが旬！

ももは食物繊維やカリウム、クエン酸、マグネシウムなどを多く含むため、便秘やむくみ、冷え性の解消に効果的です。体を温める効果もあるためエアコンで体が冷えやすい方におすすめです。また、蕾や種子なども漢方薬として利用されています。果実や種子などすべてにおいてとても栄養価の高い果物です。



ももの効果.....

効果①

整腸作用

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を豊富に含んでいます。腸内の便を柔らかくしたり、腸の便通を促進してくれます。食物繊維は日本人が不足しやすい栄養素なのでまずは1日あたりプラス3~4gを目標に摂りましょう。野菜不足を感じる人は食物繊維の豊富な果物もおすすめです。

(※もも1個で食物繊維 約3g)

効果②

疲労回復

ももに含まれるクエン酸は疲労回復効果があります。クエン酸は酸化ストレスに打ち勝つ抗酸化作用があります。また、ナトリウムなどのミネラルの吸収をサポートする働きも期待できるので熱中症予防にも効果的です。これからの季節、熱中症対策をしっかりに行いましょう。

効果③

高血圧予防

血圧を下げる働きのあるカリウムが豊富に含まれています。カリウムは血圧に深く関係しているナトリウムの排出を促進してくれます。水に溶けやすいため茹でたり水にさらすことでカリウムが減ってしまいますが、果物は生のまま食べられるので損失の心配が少ないのが特徴です。

効果④

総コレステロール
TC値を下げる

ももに含まれるイノシトールはTC（総コレステロール）を下げる働きがあります。イノシトールは「抗脂肪肝ビタミン」と呼ばれており、脂肪の代謝に関与し、肝臓に脂肪を蓄えるのを防ぐ働きがあります。もも以外にもスイカやオレンジにもイノシトールが含まれています。

実はももの種は生薬としても使われています！

ももの種は「桃仁（とうにん）」という生薬として使われています。桃仁はももの種を取り出し日干ししたもので、「血」のめぐりを良くする働きがあります。漢方は様々な生薬を組み合わせたものですが、生理不順や便秘などに用いられる「桃核承気湯（トウカクジョウキトウ）」や更年期障害や月経障害に用いられる桂枝茯苓丸（ケイシブクリョウガン）」など、桃仁を使用したものがあります。

以下の症状のある方は
薬剤師にご相談を！

- 血流を改善したい方
- 月経によるお悩みがある方
- 便秘でお悩みの方
- 肩こりをやわらげたい方
- 関節痛を緩和したい方



ももの美味しい 4つの見分け方

- ① **左右対称に整っているもの**
左右対称できれいな丸みがあるもの！
- ② **縫合線の深さ**
果実の割れ目である縫合線は深いより浅いほうが糖度が高い！
- ③ **きれいな赤色と白い斑点**
鮮やかな赤色、産毛があり、そばかすのように白い斑点があるもの！
- ④ **軸周辺が緑色は未熟**
お尻の部分の軸周辺が緑色なものはまだ熟していない。



キタバ薬局の管理栄養士で 「葉菜の森」へ行ってきました！



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO

「葉菜の森」は和泉市にある農林産物直売所です。農家直送なのでとても新鮮で安い！

1つの野菜でも種類が豊富で、珍しい種類の食材もありました。旬の食材は一番うま味が濃縮されていて栄養価が高いです。普段買えない食材や新鮮なものを購入できるため、自然と野菜や果物を食べる習慣ができるのも良いポイントです。葉菜の森は野菜だけでなくお肉やお魚も豊富にあります。また、農家さんの顔写真付きなので、安心できるのも好印象でした。また、野菜の詳細を分かりやすく掲示してあるのでとても勉強になりました。より多くの人に食材や栄養に興味を持っていただければと思います。



MOOMIN × 栄養の日 2022

栄養Wonder 2022

自分のために、地球のために、サステナブルに食べよう



8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

【オナカマ食堂・栄養ワンダーの開催案内】

7月・8月のオナカマ食堂では「栄養ワンダー2022」イベントも同時に開催致します。

参加者にはキウイフルーツと野菜ジュースをプレゼントしています。ご予約受付中です！

キタバ薬局（メディカルスクエア店・河内長野店）下記の日程にて栄養ワンダーのみも実施予定です。

先着20名様に5分ほど栄養ワンダーについてお話を聞いて頂くだけでプレゼントをお配り致します。

※プレゼントが無くなり次第終了となりますのでお早めにお越しください。

オナカマ食堂（富田林）

7/13（水）・8/10（水）

富田林市向陽台2-2-12

ラフォート向陽台内フェリスカフェ

オナカマ食堂（河内長野）

7/15（金）・8/19（金）

河内長野市立交流センター

キックス

