

風邪予防、美肌効果、高血圧予防、動脈硬化、 脳梗塞、心筋梗塞、がん予防、二日酔い改善

伊豆の国は柿の隠れ名産地。「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるように、柿に含まれるビタミンCの量は、日本人がよく食べる果物の中でトップクラス。風邪予防や美肌効果に期待できます。また柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンのほか、同じカロテノイドの一種「βクリプトキサンチン」が多く含まれていて、発ガン抑制作用があるといわれています。

若さのビタミンEには、ごまが"E"!!

おすすめは、青あらしの柿ごまクッキー 

胡麻には、細胞の生命を若く保つビタミンEと胡麻だけにしか含まれないセサモールが多く含まれています。身体の異常な酸化を抑え、有害物質を正常な状態に戻し、細胞をいつも元気に保つ効果が有り、かさついたお肌はしっとり、抜け毛予防の効果があるとされています。素肌のケア、ヘアケアに胡麻をしっかり摂って、体の中からきれいになりませんか。

また胡麻には、コレステロールを溶かし体外へ押し出す、不飽和脂肪酸も豊富に含まれているので胡麻でコレステロールを溶かすダイエットはいかがですか。