



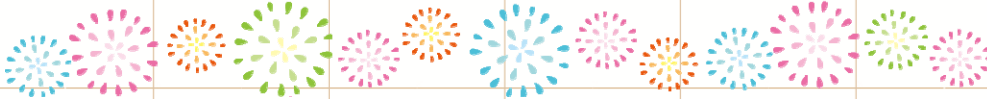
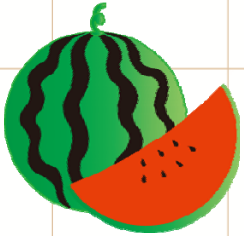
コルポ通信

第11号
H27・8・8発行

すいかのチカラ

ダイエットを始めて5カ月が経ちました。目標まであと5kg！

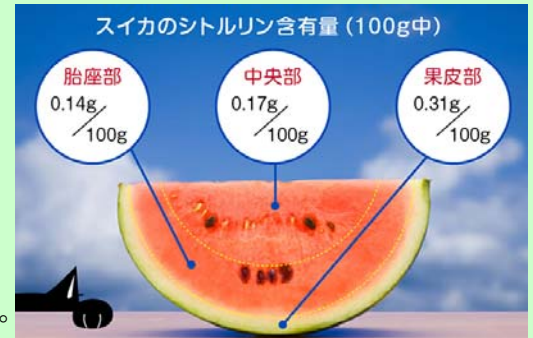
糖質制限やストレッチ（痩せやすくするための呼吸法など）をして10kgのダイエットに成功。しかしそこから先がなかなか落ちず停滞期に突入。そんな時、実家からすいかが届きました。とても大きくて甘いすいかで、食べ始めたらずめられず一人で半分食べてしまいました。翌日、恐る恐る体重計ののつてみると、なんとマイナス1kg。2か月近く変動がなかった体重に変化が。もともとスイカには利尿作用がある事は知っていましたが、「それ以外に何かある」と思い、すいかについて調べてみました。代表的な成分についてご紹介してみようと思います。



大注目の成分！ シトルリン

スイカの成分で一番注目されている成分です。体内の老廃物や有害物質などを体外に出してくれる利尿作用はもちろんですが、その他にも様々な効果があります。

「シトルリン」は、体内で一酸化窒素を産み出し、これにより血管が拡張し血流促進効果があります。血流が改善されることでホルモンバランスも整い、むくみや冷え、精力増強効果もあるそうです。また、脳内の血流を活性化し、脳を元気にします。実験したところ、やる気の向上や高い注意力の改善が見られたそうです。シトルリンはスイカの皮に多く含まれているそうです。クックパッドなどを参考にスイカの皮を調理してみましょう。



美肌効果も期待あり



女性には嬉しい情報ですね。

すいかには新陳代謝を促し肌の健康を保つ「ビタミンA」や動脈硬化やガン、美肌を損なう活性酸素を除去する「リコピン」が豊富に含まれています。リコピンはトマトの1.4倍も含まれているそうです。「シスぺイン」という成分には、体内に取り込んだビタミンCが壊れてしまうのを防いでくれるので、シミやしわ、そばかすの予防になるそうです。

ダイエット・便秘解消効果

すいかは「甘いから太るのでは？」と思われがち。実はダイエットに最適なのです。90%が水分のスイカのカロリーは100gでわずか37kcal。

「マンノシターゼ」という成分が糖質分解作用の効果があるそうです。「イノシトール」は、抗脂肪肝ビタミンとも呼ばれ脂肪の流れを良くし、肝臓に脂肪が付きにくくする働きがあるそうです。食物繊維も豊富なので、便秘解消の効果も期待できます。

