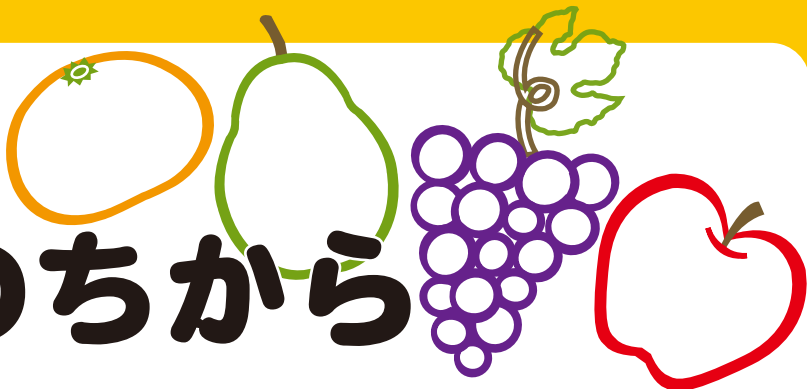


見直そう！ くだもののちから



農学博士 田中 敬一 編 / 著 1,300円 (税込・送料込)

普段、なにげなく食べているくだもの。
そんなくだもの本当のちからを知らずに食べていませんか？
お医者さん知らない驚きの事実から、
くだもの本当の知識まで 沢山つまった一冊！

くだものは甘いからカロリーが高くて太るの？



くだものは甘く感じるので太ると思われそうですが、カロリーが低いので一般的なデザートやお菓子と同じ量を食べてもカロリーは低く抑えられます。

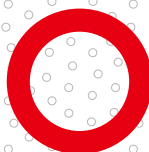
また、果糖はブドウ糖や他の糖より肥満の原因になるという説は誤解であると科学的に明らかにされています。

くだものでダイエットできるの？



くだものには水分と食物繊維が豊富です。水は0kcalなので食品のカロリーを増やさずボリュームを増やすことができ、食物繊維は吸収するとゲル化しボリュームが非常に大きくなるため満腹感が得られ、効果的なダイエットができます。

くだものを食べると体に良いの？



くだものは生活習慣病・冷え性・夏バテの予防・二日酔い予防、腸内改善などの食べるだけで様々な効果があります。

また、アメリカの大学の研究ではアルツハイマー病（認知症）予防にも効果があるという研究結果も紹介しています。



※ カロリーは 100g あたり