

LINE 通信

2023/10/15
ジョブカフェ さくら



知ってるようで知らない柿のヒミツ

「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、柿の栄養価の高さは昔からよく知られており、二日酔い防止や高血圧予防になるそうです。

でも柿の渋みである柿タンニンはポリフェノールの一種でいろんなものと結合しやすいので、いくら体に良いからといっても食べ過ぎるのは良くないそうです。

鉄分と結合すると鉄欠乏性貧血の恐れがあり、食べ過ぎると腸内でいろんなものとくっついて固まってしまいます。

毎年 1~2 人、腸閉塞で亡くなる方がいるそうです。

朝晩 1 個ずつぐらいなら問題はないということなので、
ほどほどに楽しみたいものですね。

柿の葉は防腐作用があるので柿の葉寿司に。

柿の葉茶は、体を冷やす心配なく、

効率的にビタミンC(緑茶の20倍)を摂取でき、
骨を丈夫にし、代謝を上げ、余分な塩分を排出する効果が。



柿の花

人も働き方もいろいろ いっしょに見つけよう!
自分らしい働き方