

あなたの秋はどんな秋？
美容と健康の**秋**にしてみませんか？



美容と健康を秋の食べ物で /



秋は食べ物の美味しい季節ですね。



中でも注目の秋の味覚は「ぶどう！」

ぶどうに含まれるポリフェノールは老化防止に役立つ成分。そこにさらに豊富なビタミン群が加わり、**美肌づくりにとってもいい**んです。

さらにぶどうには**酒石酸**^{しゅせき}という成分が含まれています。この酒石酸には**腸内の悪玉菌を抑え、善玉菌を活性化させる効果**があると言われています。また、カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛などの不足しがちなミネラル分も多く含まれているんです。

今年の秋は、意識してぶどうを食べてみてはいかがでしょうか？

そして、**食べるなら皮ごとがおすすめ**。

特にポリフェノールは実よりも皮に含まれているんです。

スムージーにするのも良いですが、最近では皮が薄くて丸ごと食べやすい品種も多くなってきていますよ。



* F U - 0 3 4 *