



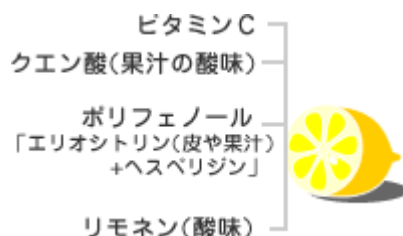
レモン便り

2005年4月 No. 37

レモンのさまざまな健康機能に注目！！PART

レモンにはビタミンCだけでなくクエン酸やポリフェノールなどの成分が含まれており健康にいい機能がたくさんあることがわかってきました。

レモンに含まれている成分とその機能・効果についてお伝えしていきます。



その3 ポリフェノール

レモンポリフェノールってなに？

ポリフェノールといえば赤ワインに含まれていることですっかり有名になりましたが、レモンにも「ヘスペリジン(ビタミンP)」や「エリオシトリン」などのポリフェノールが含まれています。

これらのポリフェノールは柑橘類の中でも特にレモンに多く含まれるフラボノイド化合物で、健康によい効果をもたらすことがわかってきました。

高脂血症改善・血液さらさら

「レモンポリフェノール摂取」と「軽い運動」をすることで高脂血症の改善、血液サラサラ効果が確認されました。(レモン博士 三宅 義明研究員ポッカコーポレーション・東海学園大学講師 順天堂大学医学部生化学・生体防御学 長岡 功教授との共同研究)

1日1個のレモンを取ることで生活習慣病を予防しましょう！

ポッカコーポレーション HP 参考

<http://www.pokka.co.jp/aday/ken/kenko.html>

イベント情報

「横浜スローフードフェア2005」 4月29日12時～17時

場所：パシフィコ横浜国立大ホール1階マリンロビー

入場料：1000円(高校生以下無料)

地粉を使った手打ちうどんの体験や神奈川県の伝統食や地場の食材をつかった料理の試食会等があります。

片浦レモンも出店します。お近くの方はお出かけください。



横浜市神奈川区栄町2-1-407 NPO 法人神奈川県消費者の会連絡会

TEL/FAX 045-461-2322 (月・木 10:00~16:00)

うら面もご覧下さい。

片浦レモンについて

よくある質問をまとめてみました。

Q 1 . レモンの表面にある黒くて固いものはな～に？

A 1 . 「かいよう」といいます。レモンの木には「とげ」があります。風が吹くとそのとげがレモンの実を傷つけてしまい、「かいよう」が出来やすくなってしまいます。「かいよう」は皮の表面だけで、品質には問題はなく心配いりません。

Q 2 . 黒い点々のようなものがたくさんありますが・・・

A 2 . 「黒点病」です。「かいよう」と同じく、かんきつ類に多い病気です。中の品質には影響ありません。安心して御召し上がりください。

Q 3 . レモンの表面がうっすらと白いのですが・・・

A 3 . 暑い夏に発生する「ほこりダニ」の影響です。こすれば取れます。品質には変わりありませんので、安心して召し上がってください。

Q 4 . レモンの大きさがいろいろですが・・・

A 4 . 従来は摘果するのですが、無農薬レモンは生産者を限定して生産しており、収量を確保するため摘果していません。そのため12月ごろまでお届けするレモンは大きめの物も入ります。

また、2月3月の寒い時期に雨が少ないと、玉伸びがせず、小玉になります。天候の影響を受けながら成長しているレモンです。

