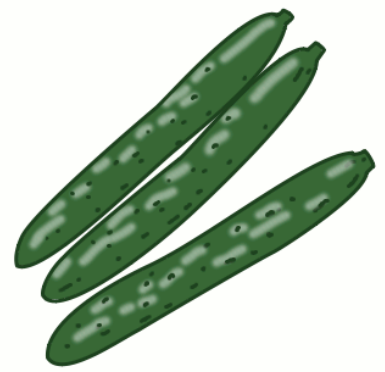


ダイエットに効果的！？



きゅうり



ほとんど栄養がないと言われギネスブックで「世界一カロリーの低い果実」と記載されているきゅうりですが、近年**ダイエットに効果がある**と注目されつつあります。なぜなら、日本の研究グループによりきゅうりにホスホリパーゼという**脂肪分解酵素**が発見されたからです。

そして、このホスホリパーゼは**従来の脂肪分解酵素よりも分解力の強い**新型で血液もサラサラにしてくれます。

ちなみに…

きゅうりの脂肪分解酵素は、**すりおろすと増えます**。脂っこいものがお好きな人には、すりおろしたきゅうりを食べると脂肪分解に役立ちます。

しかし、きゅうりの脂肪分解酵素は**熱に弱い**ので注意してください。

すりおろしきゅうりは、納豆やとろろ、温泉卵などに混ぜると食べやすいです。

効能

病気予防	風邪予防、ガン予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、動脈硬化予防、老化予防
体調管理	ダイエット、日焼け対策、水分補給、むくみ解消、クマの改善、食欲増進、腸内環境の改善、血流の活発化

食べる以外の役割

- 1、やけどをしたときは患部にきゅうりの汁を塗る。
- 2、夏バテをしたときには、きゅうりをもみ、両足の土踏まずにあてる。
- 3、ほてって眠れないときは、きゅうりの切り口で足の裏をこするとよく眠れる。
- 4、お肌を整えるときには、きゅうりパック。



きゅうりの保存方法

14日~20日くらい日持ちします！

- 1、きゅうりを洗った後、キッチンペーパーなどでよく水気をふき取り、1本ずつキッチンペーパーに包みます。
 - 2、キッチンペーパーで包んだものを、空気が入らないように気を付けながら1本ずつラップでさらに包みます。
 - 3、ラップで包んだきゅうりを、ビニール袋にまとめて冷蔵庫に入れて完了です。(ラップのままだでも大丈夫ですが、冷蔵庫奥の冷風があたるところには置かないでください)
- ※ラップに水滴が多くなってきたら(大体1週間に1回くらい)キッチンペーパーとラップを替えた方がより日持ちします。