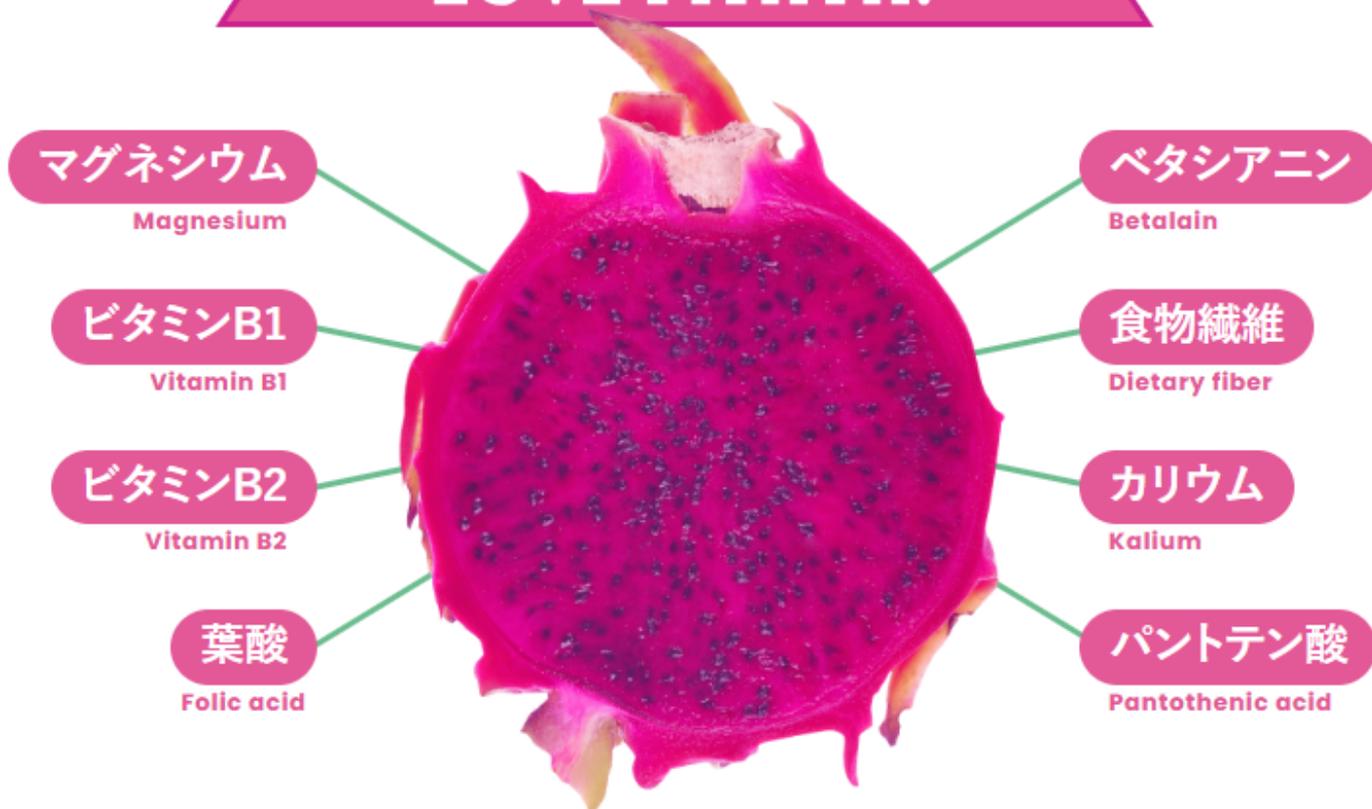


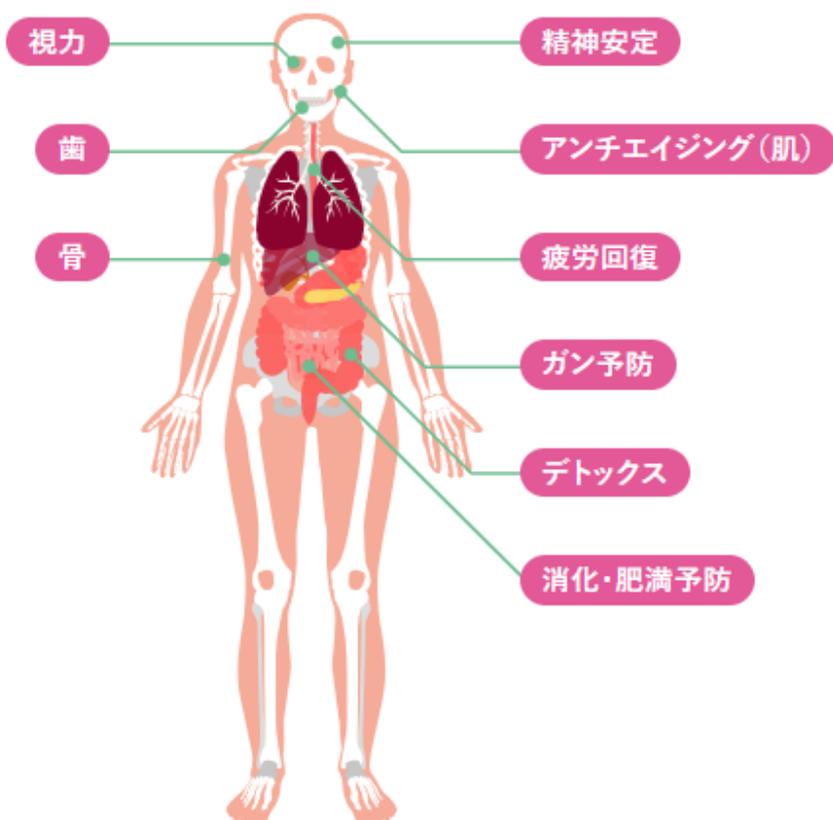
ドラゴンフルーツは、ピタヤ (Pitaya) とも呼ばれ、果皮が龍の鱗のように見えることが、名前の由来です。ドラゴンフルーツには、抗酸化物質が多く含まれ、現在世界でもスーパーフードとして注目されています。

以下、一般財団法人日本ドラゴンフルーツ協会調べによる

LOVE PITAYA!



What is it good for?



More about...

-  豊富なミネラル
-  アンチエイジング
-  ダイエット効果
-  ガン予防
-  妊婦さんへの効能
-  疲労回復



豊富なミネラル

マグネシウムの含有量は、
生食できるフルーツの中ではNO.1。

ピタヤには多くの**抗酸化物質**が含まれます。

(※**抗酸化物質**とは、酸化を食い止める物質で、人体が酸化するのを防ぎます。)

中でも**マグネシウム**が豊富に含まれており、含有量が生食できるフルーツの中ではNO.1とされています。

マグネシウムは、補酵素としても働くので、糖質や脂質などエネルギーの代謝も助けます。

カリウムやカルシウムと共に筋肉、神経、不安を緩和するのに役立ち、良い睡眠と筋肉の回復につながります。

マグネシウム摂取による主な効能

脳卒中、 心臓疾患の 予防

カルシウム濃度のバランスを保ち、血管の収縮を正常にします。

筋肉痛の 緩和

筋肉の収縮にも影響しており、筋肉痛の痛みを緩和します。

精神安定

カルシウムにある神経の緊張や興奮を緩和する働きをバランスよくする作用があり、精神を安定させます。

便秘解消

体内の酵素の働きに欠かせない酵素補助因子の役割を担い、大腸内での水分調整を助け、お通じを促す働きがあります。



ガン予防

レッドピタヤにある強い抗酸化作用成分。

レッドピタヤには、ピーツにも含まれている**ベタシアニン**というポリフェノールの一種が含まれています。ポリフェノールの中でも、活性酸素に対するとりわけ強い抗酸化作用を持っている**ベタシアニン**は、ガン予防に効果があると言われています。

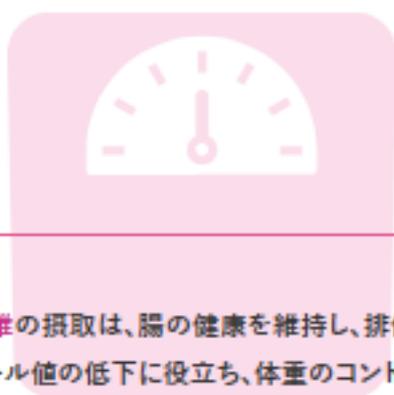
アンチエイジング

抗酸化物質を多く含み、老化防止に。

ピタヤに含まれている**ポリフェノール**などの抗酸化物質は肌細胞の酸化ダメージを抑制し、肌の老化防止に役立ちます。

また、**ビタミンC**と**ミネラル**も豊富に含まれているので肌や髪にとっても良いです。

赤い果肉のレッドピタヤについては、**リコピン**が含まれているので肌のツヤも良くします。



ダイエット効果

食物繊維の量はバナナの約2倍。

食物繊維の摂取は、腸の健康を維持し、排便の正常化とコレステロール値の低下に役立ち、体重のコントロールや、糖尿病リスクの低下につながります。

糖尿病のリスクを軽減するためには、肥満の予防が欠かせません。

ピタヤに含まれる豊富な**食物繊維**が糖質の吸収を緩やかにしてくれるので、血糖値の上昇を抑えることができます。

また、ピタヤには糖質や脂質の代謝を促進してくれる**ビタミンB群**が豊富なので、脂肪の蓄積を抑制してくれる効果も期待できます。

ドラゴンフルーツ栄養素比較

植物繊維
バナナの約1.7倍



ビタミンB1
イチゴの約2.7倍



ビタミンB2
オレンジの約2倍



葉酸
キュウイの約1.2倍



疲労回復

夏バテ予防にも最適。

ピタヤには、不足すると身体が疲れやすくなり、

不整脈や夏バテの原因になると言われている**カリウム**が豊富に含まれています。

また、ビタミンB1をはじめとした、**B2**、**葉酸**、**パントテン酸**と多くのビタミンB類がたくさん含まれているので、疲労回復効果や精神を安定させるのに役立ちます。

