

## ご協力をお願い

Natura Pick`n`mixの取り組みの一つである「Less Waste」活動の中で、皆さんにぜひMy容器をご持参いただくように呼び掛けております。

この地球上で環境問題としてあがり重要視されているプラスチックの課題。今、環境だけでなく海にいる生き物、私達の健康にも悪影響を及ぼしているプラスチック問題。世界各国で一人一人が積極的にプラスチックを自分の生活から取り去る取り組みをしています。当店では、できる限りプラスチック用品はしないように努めております。例えば、アーモンドバター用の容器には、100%植物由来の素材から作られた容器を使用したり、洗剤用のボトルには、同じくサトウキビを原料とした、植物由来のプラスチックで作られているボトルを使用しています。

今、この地球で何が起きているのか。に対して、一人一人が意識を向けていただけるように情報発信をするとともに、皆様もご自身が取り組んでいることがありましたら、ぜひ情報をシェアしていただきたく、スタッフまでお知らせください。

Natura Pick`n`mix

# natura Pick`n`mix DISCOVERY JOURNAL

## ヘルス・ジャーナル

JULY ISSUE - 7月ISSUE

ドライフルーツは生の果物より栄養価が高い？



POWER OF DRY  
FRUITS

ARGAN OIL  
& SUMMER  
SKIN CARE



NUTRITIONAL SUMMER  
ENERGY DRINK

### Benefit of Organic

## オーガニック・有機・無農薬食品のメリット

- 様々な病気の一因とされる殺虫剤の影響が低い
- 抗生物質を含有する農薬が野菜圃場や果樹園、水田に広範囲に散布され、抗生物質が効かなくなる薬剤耐性菌の出現により、がんになり死亡者が増えています。農薬を使用しないことで薬剤耐性菌に対する暴露を防げます
- ビタミンCなど野菜本来の持つ栄養素やポリフェノール類などの有益な栄養素を多く含み、味もよい
- 農薬にある硝酸塩などの有害物質量が少ない
- 環境汚染の回避
- 農場労働者の農薬による影響がより低い

natura Pick`n`mix

## natura Pick`n`mix

静岡市葵区鷹匠1-1-1  
新静岡セノバ2F

Tel: 054-000-0000

e-mail: [contact@naturapicknmix.com](mailto:contact@naturapicknmix.com)

[www.naturapicknmix.com](http://www.naturapicknmix.com)



## オーガニック・ドライフルーツは生の果物より栄養価が高い？

### POWER OF DRY FRUITS

1. オーガニックドライフルーツは生の果物から水分を抜いたものですが、果物が本来もっている栄養価は基本的にはそのまま長期保存ができる優れた食品です。
2. 水分を抜いてしまうことで、ビタミンなどの成分は少し減ってしましますが、ポリフェノールや食物繊維など豊富になるものもあり、特に注目したいのは抗酸化作用が高くなるということです。
3. 生の果物に比べて栄養価は**約3倍、最大で10倍**といわれるものもあるほど。果物が持つ本来の甘みは果糖であるため、ドライフルーツを食べても血糖値をあげないといわれています。つまりダイエット中の方も食べやすいおやつという事になります。ミスユニバースの日本代表もお菓子の代わりに摂取していたという事で、今まで以上に人気を集まっている商品です。
4. ドライフルーツにするとオーガニックなら皮ごと、果物丸ごと食べられます。
5. 色とりどりのオーガニックドライフルーツには、フルーツ由来の色素成分の抗酸化作用、つまり活性酸素が細胞を酸化して老化を早めたり、動脈硬化を進めるのを防ぐ働きがあります。



#### ドライフルーツの持つ抗酸化作用とは？

抗酸化作用とは体が錆びつくのを防止してくれる成分で、**シミやシワといった老化を予防**するとして、美容業界ではかなり注目されている成分です。生の果物とは逆に血行を促進し、全身をあたためてくれる作用があるのも大きな魅力です。食物繊維は**整腸作用があり**、便秘気味の方や予防などにも、積極的にとってきたい食品です。

～オーガニックドライフルーツと一言に言っても今は数えきれないくらいの種類がありますから、選ぶ際に迷ってしまいますよね。そんな時はもちろん自分の好みで選ぶのも良いですが、**自分が得たい効果によって選んでみるのもオススメ**です。～

### Nutritional Energy Summer Drink 野菜の摂取量を増やす、手軽な方法



1日400g以上の野菜類（ポテトは対象外）を食べることが自然栄養学上必須とされています。とはいえ、なかなか400g食べることが難しい毎日です。そこで、手軽に野菜摂取量を増やす方法として、スムージーをお勧めします。

おまけに、フルーツもこれで摂取できます。特に夏場は、水分補給も兼ねて、重宝しますね。

右の材料をすべてブレンダーにかけます。

#### スムージーのポイント

- ・野菜、果物類は、GI値が高くないものにします。
- ・ヘンプ・プロテインを加えたり、アボカドを入れることで、蛋白質や脂肪分も摂るようにします。

そのことから、スムージーを飲料から、食事にレベルアップできます。

また、GI値のコントロールにも役立ちます。

#### ヘンププロテイン・パウダーについて

カゼインやホエイといった、牛乳由来のものや、大豆由来のもの、米由来のもの（美味しくありません）がありますが、低アレルギー性と無難なお味が両立しているヘンプ・プロテインがおすすめです。また、ヘンプ・プロテインの代わりに、チアシードやチアシード・パウダーを代用してアンチエイジングとしても最適です。

🔊) ヘンププロテインパウダー、白・黒チアシードは、natura Pick`n`mixで入手可能です



#### 材料（二人分）

- レモン 一切れ
- いちご 5個
- ラズベリー 10個
- ブルーベリー 10個
- レタス ひとつかみ程度
- にんじん小 1本
- アボカド 半分
- ヘンプ・プロテイン・パウダー 大さじ2
- + カップ一杯の水
- (できる限りオーガニックを！)



## Argan oil Skin Care for Summertime 夏のアルガンオイルスキンケア方法

皮膚は、身体の大部分をしめ、肌の健康をキープすることも大事なことです。

肌を夏のヒートに一定時間露出すると、皮膚への悪影響があります。

色々な対策法がありますが、基本的な対策の他に、アルガンオイルを使った夏のスキンケア方法をご紹介します。まず、この三つの基本であって大切な対策法を実施してください。

1. 水分補給
2. UVケア
3. 身体から熱を取る

アルガンオイルは、表皮の下にある真皮へ即時に浸透する性質があり、浸透効果が大変高いオイルのため、長時間の水分保持が可能です。

真皮は、繊維芽細胞と呼ばれる美肌作りに一番大きく関わる細胞が点々と含まれ、コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を作り、また古くなったコラーゲンやエラスチンの分解処理も行ないますが、老化や紫外線の影響で繊維芽細胞は弱り、真皮の構成要素の生産がスムーズにいかなくなります。

アルガンオイルは、必須脂肪酸やビタミンEやカロテンなどの抗酸化剤、天然モイスチャーライザーが豊富に含まれて、皮膚下へと急即浸透し、癒し、潤いを与え、輝きのある肌を再生夏のヒートなどの環境的要因に対し保護してくれます。

もう一つのオプションとして、日常使用している洗顔石鹸にアルガンオイルを数滴入れます。このアルガンソープには、特に死んだ角質細胞を取り去ったり、皮膚の余分なオイルを取り除くのに効果的です。定期的にアルガンソープを使用することで、皮膚を清潔に保つだけでなく、シミを取り除き明るくスムーズなお肌を保つことが期待できます。

(natura Pick`n`mixのオーガニックアルガンオイルは、¥3000/30mlから取り揃えております)

