

## **\*\*\*\*\* 柿の効用 \*\*\*\*\***

柿はお酒の悪酔いや二日酔い防止に効果的で、さらに高血圧病など成人病予防にも期待度が高い。

柿にはビタミンC、ビタミンA(カロチノイド)、食物繊維、カリウム、タンニン等が含まれています。高血圧は、脳卒中の主な要因となっていますが、カリウムの摂取量を増やすことで血圧を下げる効果がありカロチノイドは、成分であるβ-クリプトキサンチンは、ガンの発生を抑制する効果があるといわれています。

飲む前に柿1個を食べた人は食べなかった人に比べ、血中のアルコール濃度は約4割減、悪酔い症状を引き起こすアセトアルデヒド濃度は約3割減、マウスでの実験では、いずれも半減近かったそうです。

柿は消化があまりよくなく、体を冷やす作用もあるので食べすぎに気をつけましょう。

**\*\*\*\*\***