

カリフォルニア プルーンが持つ 魅力とチカラ

california®
prunes
笑顔の毎日に
カリフォルニアプルーン

カリフォルニアプルーンは、非常に栄養価の高い食品です。砂糖不使用で、腸、骨、心臓の健康に重要なビタミン、ミネラル、抗酸化物質、食物繊維を、1食あたりおよそ4~6粒で網羅することができます。



栄養価の高さにとどまらず、保存性にもとても優れているので、食べ残してしまったり、ゴミとしてもったいない捨て方をされることはほとんどありません。

詳細はコチラから：
www.prune.jp



カリフォルニアプルーン協会は、プルーンが持つ人々の健康への効果について、栄養学的なアプローチから深くコミットしています。

健康的なライフスタイルをサポートするために、カリフォルニアプルーンができること、役立てることの一部をご紹介します。



腸の健康

カリフォルニアプルーンは、元祖「腸内環境を整える食品」です。食物繊維、ソルビトール、ポリフェノールなど、抗酸化物質として作用する成分を多く含んでいます。健康な免疫システムをサポートする腸は人体においてとても重要な器官であり、腸の健康を維持するために栄養素である食物繊維は特に必要不可欠といえるでしょう。プルーンには腸内の健康的なバクテリアを促進し、うつ病や不安を軽減するなど、精神衛生に好影響を与える効果がある可能性があることが研究により示されています。

骨の健康

数十年にわたる研究の結果、骨に対するプルーンの高い効果が明らかになっています。プルーンには、骨の構造を助ける銅や、骨の形成を手助けるホウ素、数種類のポリフェノールが含まれています。また、プルーンに豊富に含まれるビタミンKは、骨のミネラル化を促進する働きがあります。



心臓の健康

プルーンは、更年期のホルモンの変化に伴う心臓病のリスク上昇に対処するのに有効であることが示されています。近年の臨床研究では、閉経を迎えた女性被験者に、プルーンを毎日摂取してもらったところ、コレステロール値の改善、炎症の減少、酸化レベルの向上が見られたことが報告されています。