

● これからの季節おすすめ!
長野県育ちの美味しいくだもの

● サンふじ (11月上旬～1月)



日本を代表する品種です。多汁で甘が強く、蜜も入りやすい貯蔵性に優れたリンゴです。「サンふじ」は無袋栽培したものです。太陽の光を十分に浴びて育ったサンふじは、一段と濃厚です。

● シナノゴールド (10月中旬～12月)



甘味と酸味のバランスが絶妙で、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。近年人気急上昇中、最近ではヨーロッパでも注目されています。日持ちの良い果実で、買った食料が簡単に食べられるのが嬉しいですね。

小島美和子さんも太鼓判!

リンゴには食物繊維のペクチンが豊富。腸内環境を整えてお腹の中からきれいしてくれます。汗で失われがちなカリウムや、疲労回復に欠かせないクエン酸も豊富なので、ランニング後のエネルギー補給にもおすすめです。

女子力向上プロジェクトの Facebook も「いいね」

長野産の美味しいくだもの情報は、JA 全農長野のサイトをチェック <http://www.nn.zennoh.or.jp/>

facebook



ツットの2品種が提供された。どちらのブドウもタネがなく皮ごと食べられるので、皮と実の間に含まれるポリフェノールもしっかり摂取できる。ランナーからも「食べやすいし、とても甘い」、「美味しくて、何度も手が伸びた」と、大好評。会場のテントやコース上のエイドなど、ブドウが提供される場所には、いつも人だかりができていたほどだ。美しく走りたいなら、エネルギーはもちろん、健康&美容効果も得られるフルーツを積極的に食べよう。

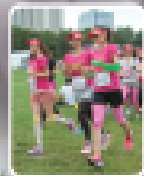
賢いフルーツのとり方

「ビタミンCやカリウムは水溶性なので、摂りだめができません。一度にたくさん摂るより、一日数回に分けてこまめに摂りましょう。また果物には、一気に脳を目覚めさせる糖分、腸の動きを活発にする食物繊維や水分など、朝の身体が欲している栄養素がたっぷり入っています。フルーツを朝の習慣に取り入れると、コンディションの変化が感じられやすいと思います。」

RunGirl ★ Night vol.3リポート

2012年9月30日(日)開催

「ラン×フルーツで、女子力アップ!」



「天然のサプリメント、美味しいブドウが食べ放題!」

最近きれいな女性ランナーが増えている。彼女たちはウエアや体型、走るフォームはもちろん、健康面や食事など身体の内側からも美しくなることに熱心だ。

そんな女性ランナーが多く参加するランイベント、ランガール★ナイトが今年も9月に開催された。ランとアフターパーティーで構成されたこのイベントは、随所に女性が喜ぶ仕掛けがある。日焼け止めサービスや、美脚エクササイズ、フットマッサージ、さらに健康美を考えたフードの提供も!

そんなこだわりの大会で、今年注目を集めたのが、長野県産の旬のブドウが食べ放題のサービス。フルーツの一大産地として知られる長野県のJA全農長野では、女子力向上プロジェクトと題して「くだものがある食生活」を女性たちに提案している。フルーツには太る原因とされている脂質が少なく、ビタミン、食物繊維、カリウムなど女性にとって必要な栄養素がたくさん含まれているからだ。またフルーツに含まれるブドウ糖は吸収が早く、水分や疲労回復に必要なアミノ酸も豊富だ。特に走る女性に食べて欲しいと、大会では開催時期に旬のブドウ、ナガノパープルとシャインマスカ

女子力アップにフルーツがいい理由

「ランナーは紫外線に当たる時間が長いので、シミを防ぐためにメラニン色素の生成と沈着を抑えるビタミンCは不可欠。また風邪の予防にも効果的です。またスムースに筋肉を動かすために欠かせないカリウムもフルーツに多い栄養素です。足がつりやすい人など、動きに違和感を感じやすい人は特にしっかりと摂りましょう。ビタミンCとカリウムは野菜から摂ることもできますが、水溶性で調理で失われやすいため、そのまま食べられるフルーツで摂るのがおすすめです。ビタミン同様、水溶性なので果物で摂るのは効果的!」

女子力をアップするフルーツの選び方

「一般的に旬の食べ物は栄養価が高く、その季節の体調に合わせた栄養素が含まれているものです。果物の種類で含まれる栄養素は異なりますが、栄養素で選ぶより、季節のものを選ぶ方がよいでしょう。」

走る管理栄養士、小島美和子さんもランナーにフルーツをおすすめ!



Miwako Oshima

食と健康の企画・サービス会社「オリーブライフ」代表取締役。走る人の食生活「RUN!×食NET」代表。

<http://www.ois.co.jp>

RunGirl × 食NET