

ちよいまる製品は



よもぎ

国産

無農薬

食物繊維が豊富…整腸作用でダイエットにも♪

不溶性食物繊維が胃や腸の中で水分を吸収してふくらみ、腸の動きを活発にさせ、身体に有害な物質を吸着する性質があり、一緒に便として排出する働きをがある。

クロロフィル…デトックス、貧血予防・改善

クロロフィルとは葉緑素ともいい植物の光合成を担う緑の色素。食物繊維の5000分の1の小ささのクロロフィルは食物繊維では入れない小腸の壁のひだにも入り込み有害物質を排出するデトックス効果がある。また血液中のコレステロールが増えるのを抑え正常にする作用がある。

βカロテンが豊富…ガン予防、髪・視力・お肌・呼吸器を健康に

β-カロチンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られているが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれている。

香り成分ユーカリプトール…アロマ効果、口臭予防、リラックス

香り成分はユーカリプトールとも呼ばれるシネオールなどで、口臭を抑えたりリラックスさせてくれる働きなどがあり、白血病細胞を殺す作用や副鼻腔炎の治療に効果があるとされている。

生薬として止血作用、月経調整作用、鎮痛作用、咳・喘息の去痰作用など

◆よもぎの可食部100gあたりの成分
含まれる成分の量を下表に載せています。

エネルギー	46kcal	ビタミン	無機質
水分	83.6g	カロテン	5300μg
たんぱく質	5.2g	E	3.2mg
脂質	0.3g	K	340μg
炭水化物	8.7g	B1	0.19mg
灰分	2.2g	B2	0.34mg
飽和脂肪酸	-g	ナイアシン	2.4mg
不飽和脂肪酸	-g	B6	0.08mg
コレステロール	0	葉酸	190μg
食物繊維	7.8g	パントテン酸	0.55mg
		C	35mg

よもぎは
他の野菜などと
比べても
トップクラスの
栄養成分です♪