



キャロブの話

販売した当時の15年前はまるで売れてなくて..でもこのところフルーツ系のパンではオレンジココアを抜いてキャロブいちじくプルーンがダントツによく売れています。ちまたじゃキャロブ?なにそれ??なんか言う人が多いのが現状ですから、お~屋のお客さんは意識が高いなあ~っていつも思っています。

でキャロブは豆やその周囲の茶色い皮部を乾燥させて粉にしたものです。

日本名ではいなご豆ですが豆と言っても主に地中海を育つ15メートルにもなる豆の木だそうです。。。

この豆の粉がスーパーフードと言われ..栄養豊富でいろいろな効能があり、低アレルギー性、低GI、低カロリー、脂肪ゼロ、そしてノンカフェインと嬉しい特徴が勢揃い!。まずカルシウムや鉄分や亜鉛などのミネラル、そしてビタミンEをはじめその他のビタミン類も豊富、カラダに必要な天然の糖分も含まれる抗酸化食品です。特に食物繊維が非常に多く、身体にたまっている老廃物を体外へ放出してくれる毒出しの効果もあります。

皮部のピトニールという栄養素はビタミン B 群が含まれホルモンバランスを正常に戻し、最近では糖尿病の予防や不妊治療に有効な栄養素としても注目されています。ココア味ですがチョコレートとは違ってタンパク質や食物繊維も含まれ、天然の甘味もあり減量したい方にもおすすめです。

夏は暑いからソーメンなんて毎日食べてたら健康な細胞、血液もできません。また精製した食物は血糖値も上がり内臓に負担です。冷凍庫から出してラップに包み自然解凍すれば、暑い夏でもケーキみたいにおいしく、ほんの少しで栄養補給になるものは他にないぐらいです。夏バテ予防にもおすすめします！。

お〜がにつく屋いそじのパンブログより