

# 野菜の組み合わせ

平成28年1月

## ～栄養価アップ法～

食材にはそれぞれ栄養素に特徴がありますが、それを効率よく摂取する栄養価アップ法を紹介します。



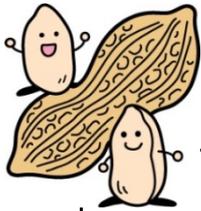
### 1. カルシウム + ビタミンD = カルシウムの吸収量増加

	カルシウム	ビタミンD
	体内に最も多く存在するミネラル	骨を作るのに欠かせないカルシウムやリンの吸収に関与する栄養素
働き	骨や歯の形成	カルシウム吸収促進
	血液凝固や筋肉収縮	骨や歯の成長促進
	神経の興奮抑制	血中カルシウム濃度の調整
多く含む野菜等	みず菜、小松菜、春菊、タアサイ 大根葉、チンゲン菜、野沢菜 モロヘイヤ	きのこ類 (魚にも多く含まれています)

いつもの和え物などにきのこを加えてみては



### 2. ビタミンE + ビタミンC = ビタミンEの活性持続



	ビタミンE	ビタミンC
	細胞膜に広く存在し、強い抗酸化力で、細胞の老化を遅らせる。体内の蓄積は比較的短時間。	強力な抗酸化作用がある。人は体内で合成できず、多くとっても尿として排泄されて蓄積できない。熱に弱い。
働き	過酸化脂質の生成抑制	抗酸化作用
	血液中のLDL-コレステロールの酸化抑制	
	赤血球の破壊防止	免疫を高める効果
多く含む野菜等	アーモンド、落花生、モロヘイヤ、南瓜、赤ピーマン、しそ、大根葉、パセリ、にら、ブロッコリー、ほうれん草	野菜、果物

いつものごま和えを時にはピーナッツ和えに

食材を単品で食べたり、やみくもに組み合わせるのではなく、食材の持つ栄養素を最大限に生かす事のできる組み合わせで摂取する事で、通常の2倍も3倍も効果を発揮する事ができます。せっかく食べるのですから、食材の持つチカラを最大限に生かしてみたいはいかがでしょうか。

