

野菜の組み合わせ

平成28年1月

～栄養価アップ法～

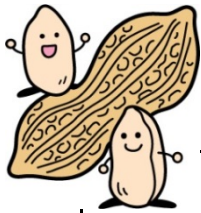
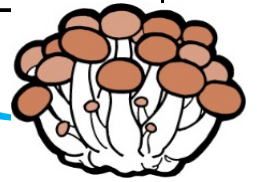
食材にはそれぞれ栄養素に特徴がありますが、それを効率よく摂取する栄養価アップ法を紹介します。



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



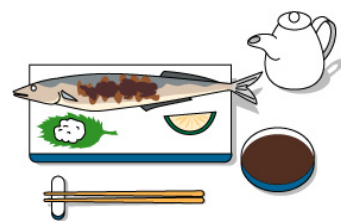
2. ビタミンE + ビタミンC = ビタミンEの活性持続

	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。

焼き魚と大根おろし



私達の食生活の中には誰に教えられたわけでもなく当たり前食べ合わせがあります。焼き魚にはよく大根おろしがついています。大根おろしの役割とはなんでしょう？焼き魚には焦げ目がついています。高温で加熱することでタンパク質が変成しベンツピレンなどの体に有害な物質が発生してしまいます。これは焼き魚に限らず、肉や卵にも言えることです。

そこで活躍するのが大根おろし。大根に含まれる硝酸塩が唾液中のバクテリアの働きで亜硝酸塩に変化し、これが体に有害な物質を抑えこむのです。だから焼き魚を食べる時は大根おろしをたっぷり食べてください。大根がない時は代わりに野菜をたくさん食べてください。野菜に含まれる豊富な食物繊維が体に有害な物質を体外に排泄してくれます。

★多量摂取により疾病が治癒したり、（より健康が増進）するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。



かんたんやさしいレシピ

～野菜をあと一皿～

チンゲンサイのごま和え			キャベツとしゅんぎくのピーナッツ和え		
〈材料〉	1人分		〈材料〉	1人分	
チンゲンサイ	50g		キャベツ	40g	
しめじ	20g		しゅんぎく	20g	
A	しょうが(おろし)	1g	ピーナッツ	5g	
	すりごま	小さじ1	だし汁	小さじ1/2	
	しょうゆ	小さじ1/2			
	だし汁	小さじ1			
		エネルギー 28kcal			エネルギー 45kcal
		たんぱく質 1.6g			たんぱく質 2.5g
		脂質 1.7g			脂質 2.6g
		炭水化物 2.8g			炭水化物 4.1g
		食塩相当量 0.4g			食塩相当量 0.5g
〈作り方〉			〈作り方〉		
① チンゲンサイはゆでて、4cmに切る。			① キャベツはゆでて、1cm幅に切る。		
② しめじは石づきをとり、小房に分けて、ゆでる。			② しゅんぎくはゆでて、3cmに切る。		
③ ①②をAで和える。			③ ピーナッツはすり鉢でよくすり、①②をAで和える。		
*一人分の野菜量	70g		*1人分の野菜量	60g	

参考資料:すこやか食卓・さが(Ⅲ) 佐賀県・社団法人 佐賀県栄養士会
伊万里保健福祉事務所 健康推進課 健康推進担当