

野菜の力をもっと活かそう!

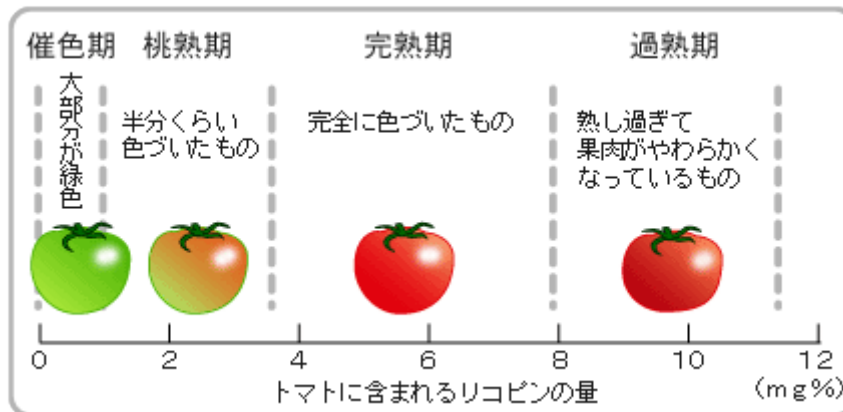


夏バテ回復と秋の疲れないダイエットのおススメ ?!!

■新鮮野菜&完熟野菜は栄養価が高い!

野菜の栄養価を最大限に利用するには、“鮮度”と“熟度”のチェックも重要なポイント。野菜は空気に触れると栄養も損なわれる。まとめ買いをして冷蔵庫にストックするよりこまめに買い足すのがよい。また、色が濃く完熟したものが栄養価に優れている。色鮮やかで熟れたものを選ぶのがコツ。

■熟度によって栄養価がこんなに違う!



参考:カゴメ(株)総合研究所分析データ

生ジュースで効率よく栄養を補給しよう

野菜をフレッシュな状態で味わい、栄養も十分に摂る方法として「生ジュース」がある。ボールいっぱい野菜もミキサーで液状にしまえば、あっという間にコップ1杯程度の量に早変わり。忙しい朝でも手軽に利用できるのがうれしい。

また、液状にすることで体への吸収も高まり、無駄なく野菜の栄養が摂れるというメリットも。

ジュースに利用する野菜はどんな組み合わせでもよい。その日の気分に合わせて2~3種類の野菜や果物をミックスして楽しんでみよう。もちろん、生野菜にこだわらずにトマトジュースなどの市販のものを組み合わせてもよい。食材にあわせ、隠し味に塩、コショウ、ヨーグルトや豆乳、オリーブオイル、はちみつなどを少量使うと、コクが出て意外なおいしい。栄養価も高まるので、試す価値ありだ。

■生ジュース作り成功のポイント

1

果物同士の組み合わせは避ける

バナナとりんご、オレンジとパイナップルなど、つい果物同士をミックスしたくなるが、果糖を多く摂り過ぎるのでヘルシーさに欠ける。果物を使う場合には、野菜と組み合わせたり、ヨーグルトや牛乳を加えてマイルドな甘さを楽しもう。

2

ビタミン C を破壊する食材にはレモン汁か酢を

きゅうり、にんじん、かぼちゃ、りんご、バナナなどに含まれるアスコルビナーゼという酵素は、ビタミン C を破壊してしまう。酵素のはたらきを弱めるには、レモン汁か酢を加えるとよい。

3

アクのある野菜や生で食べられない野菜はゆでてから

ほうれん草や小松菜などのアクが強い野菜は、一度熱湯でゆでて冷水にとり、アクを抜いてから使うべし。ブロッコリーやかぼちゃ、れんこんなどの生で食べられない野菜も下ゆでが必要。

4

すぐに作って、すぐに飲む。食事の前はダイエット効果あり。

材料を切ったらすぐにミキサーに入れること。食材は切ったそばから色や味、栄養価が落ちていく。生ジュースは作りおきをしないのが鉄則。できたてをすぐに飲むのが、最も栄養を効率よく摂れる。また朝食前は、吸収も良く「朝のフルーツは金」の昔からのことわざにもある。代謝も良くなるぶんダイエット効果も抜群である。

参考資料 E ヘルスより抜粋