

体にいい食べ物

No. 24

No. 1

(体にいいもの図鑑より)

〔血液サラサラ〕

タマネギ： 生で食べると独特の辛味があります。この辛味成分である**硫化アリル**は、体内で血のかたまりを溶かす物質と同じように働き、血液が詰まるのを防いでくれます。また悪玉コレステロールを減らす働きもあり、結果として血液がサラサラになります。



タマネギは薄くスライスしたり、みじん切りにしたほうが硫化アリルが出来やすく、効果的です。よく辛さをやわらげるために切ったタマネギを水にさらしますが、せっかくの硫化アリルが溶け出してしまうので、出来ればさらさないほうが良いのです。

血液さらさら成分が含まれているもの

ほうれん草



〔活性酸素を除去する〕 (抗酸化作用)

トマト： トマトの赤は**リコピン**という色素ですが、これが優れた抗酸化作用を持っていて、がんや生活習慣病を予防する効果があります。

激しい運動やストレスで体内に発生した悪玉・活性酸素を除去する働きを「**抗酸化作用**」といいます。

ニンジンやカボチャに含まれるβ-カロテンは粘膜を丈夫にしたり、がんを防ぐ抗酸化作用がありますが、リコピンはβ-カロテンの約2倍、ビタミンEの約100倍といわれています。



完熟して真っ赤なトマト程リコピン量が多く含まれます。

リコピンは脂溶性で油といっしょに摂ると吸収されやすく、熱を加えても壊れないので、体の冷えやすい女性は、**サラダよりも温かい料理にトマト**を使ってみましょう。

<ヨーロッパのことわざ>

「**トマトが赤くなると医者が青くなる**」そのわけは???

トマトが赤くなるとリコピンが増えて、それを食べてみんな病気にかかりにくくなるので、医者が青ざめるということのようです。

大成会広報室

青汁。。。にがい！ 何の汁？

青汁の原料は**ケール**という野菜です。

(ヨーロッパ原産のアブラナ科の植物で、キャベツの原種ともいわれています)



ケールはキャベツよりはるかに巨大で、葉っぱは濃い緑色、かたくてごわごわしています。暑さにも寒さにも強く育てやすい野菜です。ヨーロッパではスープに、日本では青汁として使われています。

ケール： 他の野菜に比べてカロチンとビタミンC、カルシウムが特に多く、ビタミン、ミネラルを豊富に含む野菜として現代日本人に不足しがちな栄養素です。

あの苦さが苦手な人は、リンゴジュースやはちみつを加えて甘くしたり、豆乳で割ると飲みやすくなります。

健康維持には一度に沢山飲むのではなく、少量ずつを毎日継続することがお勧めです。



トピックス

酢を飲むと体が柔軟になるか？

体の柔らかい、硬いは、関節の柔軟度によって左右されるもので、骨の硬さではない。いくら酢を飲んでも、関節への影響は何もないのです。体を柔軟にするには、酢を飲むよりも、筋肉や関節を鍛えることで、やはりトレーニングしかない。酢の効果は、体内でブドウ糖の燃焼をうながして、ともに燃焼し、わずかなカロリー源になることです。(天然の醸造酢のみ、合成酢には効果なし)