

2月 栄養だより

今月の行事食

- 3日 節分
- 9日 昔懐かしの洋食屋さん
- 22日 2階バイキング

《食べ合わせ》



私たちはバランス良く栄養をとるため、毎日様々な食材を摂取していますが、この組み合わせ次第でその食材の良さを最大限に生かしたり、打ち消し合ったりしてしまうのです。そこで食材の「食べ合わせ」を知っておくと、より効果を発揮することができます。せっかく食べるなら食材の持つ力を最大限に生かしてみましょう。

特に意識せずとも、すでに私たちの食生活の中で、定番となっている食べ合わせもたくさんあります。

☆ 吸収量が増加し、より効果を発揮する食べ合わせ

カルシウム+ビタミンD ・ ビタミンE+ビタミンC など

例 豆腐&かつお節



カルシウム



ビタミンD



カルシウム
吸収UP

例 ほうれん草&ごま



ビタミンC



ビタミンE



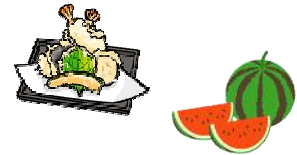
抗酸化作用
パワーUP

× 良くない食べ合わせ例 ×

● 天ぷら&スイカ

スイカには多くの水分が含まれており、胃酸を薄めてしまうため天ぷらの消化を悪くしてしまうことが理由です。

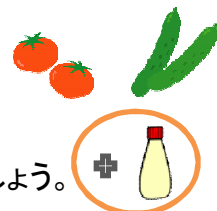
天ぷらに限りませんが、胃腸の弱い方は食事のときのスイカは控えた方が良いでしょう。



● トマト&きゅうり

きゅうりに含まれる酵素が、トマトのビタミンCを破壊してしまうからです。

ただし加熱したり酢を加えることで酵素の働きを抑えることができるため、トマトときゅうりのサラダには、ドレッシングやマヨネーズをかけるようにしましょう。





◎良い食べ合わせ例◎



◎トンカツ&キャベツ

キャベツに含まれるビタミンUには、胃腸を守る働きがあり油分の多いトンカツと一緒に食べることで胃もたれやむかつきなどを抑制する効果があります。これに加え、ミネラルが消化・吸収を助けてくれるので、相性が抜群なのです。



◎生ハム&メロン

生ハムには塩分が多く含まれておりメロンに含まれるカリウムが塩分を体外へ排出してくれます。



◎納豆&ネギ

納豆には、疲労回復やダイエットなどに効果的なビタミンB群がたっぷり含まれており、その吸収を高めてくれるのがネギに含まれるアリシンという栄養素です。



◎唐揚げ&レモン

レモン汁を唐揚げにかけるとさっぱりするだけでなくレモンに含まれるクエン酸が消化吸収を促進し、ビタミンCが血中コレステロールを下げるという2つの効果が期待できます。



◎カレー&らっきょう

らっきょうに含まれる硫化アリルが、香辛料を多く使ったカレーの辛味を軽減し、胃を保護してくれるので、胃もたれを起きにくくさせます。



◎うなぎ&梅干し

うなぎにはビタミンB1が多く含まれており、夏バテ防止にぴったりなため夏の盛りである土用の丑の日に食されるのは有名です。それに加え、梅干しに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるため

