

調理法で、組み合わせで、いつもの食材の栄養価を全力でアップすべし！

同じ食材でもちよつとした工夫や食べ合わせで栄養価がアップできるんです。毎日のちよつとした気づきですが、大きな健康貯金に！上手に効率よく栄養素を摂取しましょう。

ドレッシングの選び方や調理法で変わる?! 野菜のベストな食べ方

「サラダを食べるときはノンオイル」「蒸し野菜」が定番など、油をなるべく控えた食事をしていませんか？カラダを気づかっているつもりが、実はもったいない食べ方をしているかも。緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、肌荒れの予防やアンチエイジング効果が期待できるビタミン。β-カロテンは脂溶性のため、脂質とあわせて摂取することで吸収率が高まります。トマトや人参、ほうれん草やかぼちゃなどβ-カロテンを多く含む野菜を食べるときは、オイルドレッシングを使ったり、油を使った調理方法を取り入れるのがおすすめです。肌のケアやダイエットなど目的に合わせて選べるようにしましょう。

旬素材はおいしくて栄養価も1年で最も高い食べ合わせでさらに健康&キレイに

<p>いちご</p> <p>コラーゲンの生成に欠かせないビタミンC含有量は、果物の中でもトップクラス。</p> <p>[いちご×レモン・キウイフルーツ] 美白効果、ストレス解消</p> <p>[いちご×豆乳] 肌のハリや弾力キープ</p>	<p>そらまめ</p> <p>カリウムや鉄、ビタミンB1やビタミンB2を含み、美容に効果の期待できる旬食材。</p> <p>[そらまめ×とうがん] むくみ解消</p> <p>[そらまめ×牛肉] 貧血予防</p>
<p>桜えび</p> <p>体やヒゲに含まれる赤い色素は、アンチエイジングに効果的なアスタキサンチン。</p> <p>[桜えび×ごま・ほうれん草] アンチエイジング効果</p> <p>[桜えび×きのこ] 骨の強化</p>	<p>カツオ</p> <p>EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸、ビタミン、ミネラルを豊富に含む青魚。</p> <p>[カツオ×あさり・カキ・ほうれん草] 貧血・冷え性改善</p>

健康&キレイをカラダが実感

「ファイトケミカルスープ」のすすめ

β-カロテン、ルテイン、イソフラボン、カテキン、リコピン、カプサイシン...。よく耳にする、なんとも肌に良さそうなこれらの栄養素こそが「ファイトケミカル」。このファイトケミカルが凝縮されたスープ、実に優秀なんです。

What's

ファイトケミカル

植物が、紫外線による酸化や虫などから自らを守るために作り出した機能性成分。野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み、苦味などの成分で、老化を防ぐ抗酸化作用、免疫をととのえる作用、がん抑制作用など様々な有効作用が期待できます。

↓ スゴすぎるファイトケミカルスープ

- ◎ 誰でも簡単に作れる。
- ◎ ファイトケミカルたっぷり。
- ◎ カロリーが低い。
- ◎ カラダを温め、免疫力アップ。
- ◎ 食物繊維が豊富で便秘改善。
- ◎ 代謝アップでダイエット中におすすめ

Recipes

簡単レシピ

人参と玉ねぎのポタージュスープ



人参100g、玉ねぎ40g、オリーブオイル小さじ1、コンソメ(顆粒)小さじ1、牛乳200cc、生クリーム10g、塩少々、白こしょう少々、セルフィーユ適量

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、薄切りにした人参・玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒め、牛乳(半量)とコンソメを加え、柔らかくなるまで煮る。
2. 粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにする。残りの牛乳を加え、塩・白こしょうで味をととのえ冷蔵庫で冷やす(10分～)。
3. 生クリームをとろみがつく程度に泡立てる。
4. 器に[2]を盛り付け、[3]のをせ、セルフィーユを飾る。

作り方のPoint

- Point 1 玉ねぎ以外の野菜はなるべく皮ごと使う よく洗って!
- Point 2 きっちりフタのしまるお鍋を使うこと
- Point 3 薄味で、素材の味を楽しむ

キレイに効く飲み方

ファイトケミカルを効率よく手軽に摂れるのがスープ。加熱することで、食材に含まれるファイトケミカルが溶け出すため、スープにすることでまろりと摂取できるのです。朝起きてすぐの空腹時や食前に飲むことで、より効果が得られると言われています。ごまやきなこ、カレー粉などのトッピングアレンジもおすすめ。オリジナルのトッピングを楽しんでみて。

編集部オススメ キレイになるグルメShop紹介



オリジナルアサイーボール 850円
「シティライフを見た」でランチ・ディナーお会計10%OFF(4月末まで)

ハワイアンフードの人気店が見つかる、ポリフェノールや鉄分が豊富なスーパーフルーツ「アサイー」と、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多い「フルーツグラノーラ」を組み合わせた究極の美容メニュー。バナナ&イチゴも加えてフルティーに。ハワイアンなおしゃれな店内で、キレイな女性の時間を過ごそう。

Hawaiian Dining Noah's cafe

高槻市城北町2-6-17-2F
営/ランチ11時~14時
ディナー18時~翌2時
不定休
☎072-662-0057



アサイー&フルーツグラノーラ 栄養価の高い組合せでキレイ



たっぷり野菜とヘルシーチキンを使った「ハワイ風鳥さき焼き」のチキンハッカ1人前1,200円。生姜もたっぷり入り代謝UP!



ローフードランチ1,940円
(3日前までに2名以上で予約を)

キレイを目指す人におすすめなのがローフードランチ。野菜のおかずはRaw(生の)=熱を加えない(48℃以下)状態で調理。野菜の酵素を十分に摂取でき、これが体本来の代謝を促すことにつながるという。こだわりの野菜を複数の産地から仕入れて作るため、来店3日前までに予約を。

陶芸&オーガニックカフェ 寿(ことぶき)

高槻市富田町1-12-12
営/ランチ12時~
ディナー金・土のみ
17時~L.O.21時半 不定休
☎072-695-7044
http://www.geocities.jp/kotobuki_tougei/



体本来の力が目覚める ローフードランチでキレイ



玄米焼きドーナツ(写真はほうれん草375円、ほか3種あり)。通常のランチメニューはもちろんです。スイーツもオーガニック食材を使用。



今話題の美容効果の高いオイルが多数「シティライフを見た」で店内全商品レジにてお会計10%OFF(4月末まで、他サービス併用不可)

「トータルビューティーケア」をコンセプトに種類豊富な輸入食品・ワイン・コスメ・雑貨などを幅広く取り揃えている。商品の特徴や使い方を店内に詳しく書いてくれているので分かりやすい!他にもキレイになりたい女性の気になる商品がたくさんあるのでお気に入りを探してみてください。

cosmik MUSEたかつき店

高槻市白梅町4-13
営/10時~20時
☎072-681-0130
JR高槻駅直結
北側デッキ徒歩1分



健康オイルを制覇してキレイ 女性の為のビューティーシヨップ



オメガ3脂肪酸を多く含む、ダイエットだけでなく女性機能を整える効果もあるシアードや人気のスムージーも!