

体の内側からもっとキレイに!

食材のチカラをもっと活かそう

キレイの豆知識

知っておきたい  
知ったら変わる!

「カラダに必要な栄養素を摂るためには、どんな食材を食べたらいいんだろう?」  
そんな疑問を抱いたことはありませんか? 食材にはそれぞれ、含まれる栄養素を効果的に摂るために適した調理法や組み合わせがあります。  
いつも買う野菜が、ちょっととした工夫でぐんと栄養価アップすることも、  
もっとおいしく、もっと効果的に食べて、内側からのキレイを目指しませんか?

今回こちらの先生に  
教えてもらいました



監修:  
ABC Cooking Studio  
管理栄養士/  
ヘルスフードカウンセラー  
植草 真奈美先生  
<http://www.abc-cooking.co.jp>

豆知識 1

その食べ方に、ちょっと待った!  
意外と多い「間違いあるある」

「なんだか体に悪そうだし」と、極端に摂取するのを控えたり、  
体に良いものを食べているはずなのに、  
効果を感じずモヤモヤしていませんか?  
それは間違った食べ方をしているからかも。  
意外と勘違いされている食べ方を紹介します。

あるある

実は/  
食事からの脂質の摂取は  
カラダにとって欠かせない

高カロリーで病気のもとに!?  
脂質はなるべく摂らないようにする?

脂質と聞くと高カロリーや生活習慣病  
など悪いイメージが先行してしまうかもし  
れませんが、細胞膜や血液の成分として重  
要なほか、体脂肪として蓄えられること  
で、体温を保つ、クッションとして臓器の保  
護を行うなど、実は私たちのカラダにとっ  
て欠かせません。脂質は毎日の食事の中で  
は摂り過ぎてしまう傾向にあるため、注意  
は必要ですが過度に減らさないように気  
を付けましょう。

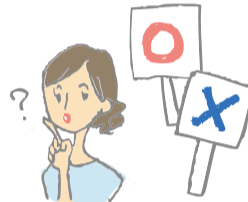
脂質摂取のポイント「質」。肉  
の脂身や揚げ物よりも、魚油、オリーブ  
オイル、アボカド、ナッツなどの食品から  
脂質を摂取するなど、食事内容によっ  
て、カラダに取り込む脂質の質は変わ  
ります。

あるある

実は/  
単品の食品に頼るダイエットは  
キレイに痩せられない

こんなにやく、りんご、バナナにヨーグルト...  
「○○だけダイエット」は効果的?

毎年流行る「○○ダイエット」。残念な  
がら、「この食品さえ食べれば栄養バラン  
スばっちり」という食品はありません。私たち  
のカラダを作る大切な栄養素は、様々な  
食材を取り入れた食事によってバランスよ  
く摂取することができます。「○○だけ」  
と1つの食材に頼ったダイエットは要注  
意。確かに、ダイエット中、体重は減りま  
すが、これは食事からのカロリー摂取が不足  
し、筋肉をエネルギー源として分解して使  
つてしまうから。筋肉量が減ること代  
謝も下がり、より痩せにくいカラダへと自分  
から導いてしまっているのです。また、食  
事が偏ることによって必要なビタミンや  
ミネラルが不足してしまいます。ダイエ  
ット中の食事は、まず食事の内容を見直すこ  
とから始めましょう。



あるある

実は/  
糖質を燃やすためには  
糖質が必要!

糖質はダイエットの敵!  
削れるだけ削ってよい?

糖質カットや糖質制限など、今ではす  
かり定着してきたダイエット法。確かに  
摂り過ぎた糖質は体脂肪として蓄えら  
れるため、太る原因になってしまいます。し  
かし、糖質カットや糖質制限は、短期的に  
見れば体重を減らす方法としてよいかも  
しませんが、長期間続けてしまうと痩  
せにくいカラダを作ってしまうのです。

糖質を燃やすためには、糖質  
の摂取を控えないことがベスト。なぜな  
ら、体脂肪を燃やすためには、火付け役  
の糖質も欠かせないからです。これは「焚  
き火理論」と言われていますが、薪を燃や  
すために、新聞紙やマッチ、火を大きくす  
るためにうちわなどが必要になりますよ  
ね。この薪を体脂肪とすると糖質が新聞  
紙、マッチは糖質の代謝を助けるビタミン  
B1、うちわは糖質の代謝を助けるビタミン  
B2となります。このように、体脂肪を燃  
やすためにはいろいろな栄養素が連携し  
ているため、どの栄養素が欠けても体脂  
肪はうまく燃やせないのです。米を主食  
とする日本人は糖質を摂り過ぎる傾向  
にあるので、まずは自分の食生活を振り  
返り、摂りすぎているかのチェックを  
してみましょう。

豆知識 2

ヘルシー&良質な栄養素3つのオイルを攻略せよ!

摂り過ぎると肥満の原因になってしまう油ですが、選ぶ種類によって、中性脂肪を減らすなどのはたらきをししてくれる「体に良い油」もあります。上手に選んで摂取していきましょう。

オリーブオイル



イタリア料理に欠かせないオ  
リーブオイル、実は和食との相  
性も抜群。主成分であるオレ  
イン酸は健康効果も注目される  
優れもの。

ココナッツオイル



中鎖脂肪酸であるラウリン酸  
が豊富。ラウリン酸は母乳にも含  
まれ、抗菌作用がある。また、ア  
ンチエイジングやダイエットにも効  
果が期待できる。

ごま油



日本で最も古くから使われ  
てきた油。香ばしい香りと機能  
性成分を含んだごまの良さが  
引き立つ油。

ここがすごい!

悪玉コレステロール値の低  
下、老化を防ぐ抗酸化作用の  
ほかに便秘改善、整腸作用、美  
肌効果なども。

ここがすごい!

老化を防ぐ抗酸化作用、ダイ  
エット効果、コレステロール値の低  
下、免疫力アップ、便秘予防など  
多くの効果が。さらに、質が低下  
しにくいのも大きな特徴。

ここがすごい!

ビタミン・ミネラルなどの良  
質な栄養素やセサミンなどの  
機能性成分を含む。老化を防  
ぐ抗酸化作用、コレステロール  
値を下げてくれる効果も。

【 おすすめ活用法 】

- 和風ドレッシング... お酢、しょうゆ、砂糖と合わせてサラドレッシングに。
- 牛肉の変色防止に... 牛肉の表面にオリーブオイルをぬっておくと変色の防止に。

【 おすすめ活用法 】

- バターの代わりに... トーストに塗ると表面がカリッとし、自然の甘みと軽い味わいが楽しめる。
- 炒め物に... 少量でも全体にオイルがまわりやすく、脂肪分の少ない肉類もふっくら柔らかな調理効果が。

【 おすすめ活用法 】

- ゆで野菜に... ごま油を少々加えたお湯で茹でた野菜は、しっとり色よく仕上がります。
- 揚げ油として... サラダ油にブレンドすると、香ばしく風味豊かに。

教えてオリーブオイルのこと!

日本オリーブオイルソムリエ協会認定、イタリアAISO (ROMA) 認定Sommelier dell'Olioの資格をもつ、オリーブオイルアドバイザーの株式会社Bravissimo代表取締役 岩脇清香さんに教えてもらいました。



どれを選んだらいいの?

オリーブの品種は2,000種を超えると  
言われ、その品種や地方によって辛い  
甘いまるやかなど個性があり、価格帯も  
様々。迷った場合は何にでも合う、まる  
やかでクセのないタイプを選ぶと良いで  
しょう。1日大さじ1~2杯を目安に摂取を。



作り手によって香りや風味など特徴がある。

保存方法は?

オリーブオイルは熱・光・空気に弱いため、コンロのそばや、日光が当たる場所には置かず冷暗所で保存を。ただし、冷蔵庫には入れないように。これは出し入れを繰り返すことによる温度差によって劣化しやすくなるほか、あまり低温にすると瓶内で成分が白濁したり凝固してしまいます。また、最近では紫外線の影響を受けにくい遮光瓶に入ったものが基本ですが、透明タイプのものであれば、アルミホイルを巻いての保存をおすすめします。良質なオイルは保存方法を守れば簡単に悪くはなりませんが、美味しさや美容・健康成分をできるだけ損なわないためにも開栓後はなるべく早めに使いきりましょう。



空気にふれて酸化しにくいよう、栓に工夫されているものも増えている。

岩脇さんが経営するイタリアンパ  
「Giulietta」では、厳選したオリーブオイル  
や食品などの販売も行う。テイステイング  
も可能なので、気軽に相談して好みのオ  
リーブオイルを見つけてみて。店内でもこ  
だわりのオリーブオイルを使用したメニュー  
がいただける。

**Giulietta** (ジュリエッタ)  
西宮市甲風園1-8-11  
※4月から下記営業時間に変更  
営業/12時~22時半  
パルは平日18時~L.O.22時半  
(土日祝17時~)  
月曜、第1・3火曜定休  
☎0798-67-1100