

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。

旬食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

いちご

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。

- [いちご×レモン・キウイフルーツ] 美白効果、ストレス解消
- [いちご×豆乳] 肌のハリや弾力キープ

そらまめ

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。

- [そらまめ×とうがん] むくみ解消
- [そらまめ×牛肉] 貧血予防

桜えび

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。

- [桜えび×ごま・ほうれん草] アンチエイジング効果
- [桜えび×きのこ] 骨の強化

カツオ

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。

- [カツオ×あさり・カキ・ほうれん草] 貧血・冷え性改善

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

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

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

- 材料 (2人分) 作り方
- 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。
 - 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～)。
 - 生クリームをとろみがつく程度に泡立てる。
 - 器に[2]を盛り付け、[3]のをせ、セルフィーユを飾る。

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

美容や健康に期待の酒粕入りカレーでキレイ

蔵元ならではの商品やメニューを展開する「白鹿クラシックス」。4/12の全面リニューアルオープンと同時に発売される「酒粕カレー」は食研究家の石井達也・裕加氏による監修。美容や健康が期待される酒粕を使って、コクと旨みもたっぷり。

ショップ&レストラン 白鹿クラシックス

西宮市鞍掛町7-7
※4/12リニューアルオープン
営/10時～19時
火曜定休 Pあり

☎0798-35-0286 (ショップ)
☎0798-35-0001 (レストラン)

<http://classics.hakushika.co.jp/> (4/12までは仮ページ予定)

美肌効果がある豆乳を使ったヘルシーパフェでキレイ

ベリー・ベリー・ベリー 1,280円

健康素材にこだわったパフェが人気のナチュラルカフェ。パフェは豆乳の美味しさを追求した自家製豆乳アイスと豆乳ホイップを贅沢に使用。卵・上白糖・乳製品不使用で仕上げられている美パフェはフレッシュな苺、ブルーベリーでさわやかなおいしさ。

Café&Parfait KIREI (キレイ)

芦屋市茶屋之町2-23
メイブیسコマース 2F
※3/31まで。4月上旬より
隣地1階へ移転予定
営/11時～19時
月曜定休 P8台あり

☎0797-31-3375 <http://www.ashiyakirei.com>

動物性フリーで無農薬の新鮮な野菜料理でキレイ

野菜のごはん 昼1,100円(夜は1,400円)

肉・魚・乳製品など動物性不使用の野菜料理が楽しめる「キツツキ」。無農薬で新鮮な旬の野菜や天日干しの保存食、こだわりの調味料で作る季節を楽しむ定食が人気。毎朝精米して土鍋で炊く無農薬の五分つきヒノヒカリと旬のスープと味わって。

野菜料理キツツキ

西宮市西田町5-2
阪急夙川サンらいふ
営/11時半～16時(L.O.15時半)、
17時半～21時(L.O.20時半)
水・木曜定休

☎0798-22-9688
<http://moonvege.exblog.jp/>