

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。

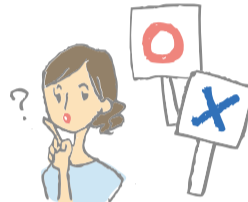
脂質摂取のポイント「質」。肉の脂身や揚げ物よりも、魚油、オリーブオイル、アボカド、ナッツなどの食品から脂質を摂取するなど、食事内容によって、カラダに取り込む脂質の質は変わります。

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ってしまうから。筋肉量が減ることから代謝も下がり、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、食事が偏ることでキレイに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も糖質が必要!

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、今ではすっかり定番になっ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れませんが、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試みましょう。

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効果をもたらしてくれる「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、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種を超えるとされ、その品種や地方によって辛い・甘い・まろ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、まろ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ル「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स्ट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/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