

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！

同じ食材でもちょっ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。毎日のちょっ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

<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。

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

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

- 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。

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るご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



ラボティー 左400g 1,296円、右200g 756円

「毎日のお茶から美しく健康に」がコンセプトの茶葉専門店。人気はほうじ茶や黒豆など24種類の和草ハーブを配合したオリジナルブレンドの健康茶「ラボティー」。食物繊維やミネラル、アミノ酸が豊富で、香ばしくて食事にも合う味わい。大さじ2杯で2リットル作れるコスバも魅力。

Tea's Labo (ティーズラボ)

神戸市中央区元町通り3-9-8
バルバローレビル2F
営/11時~17時
日曜、第2・3月曜定休、ほか不定休あり

078-381-7681
http://teaslaboshop.com



24種の和草ハーブ配合 新感覚の健康茶でキレイ



さわやかエキナセアブレンド2g10包入り1,000円。インディアンのハーブと呼ばれ、花粉症や風邪にも効果的な「エキナセア」など5種配合。



日替りのごはんセット 1,000円

懐かしさを感じさせる一軒家レストラン「ひなび」では、地元の自然農を行う農家から仕入れた旬の野菜を使った動物性フリーの料理を日替わりで提供している。玄米の皮を3割とった分つき米を、炊く直前に精米して土鍋でふっくらと炊きあげるなど、栄養価が高い野菜料理を楽しんで。

ひなび

神戸市東灘区本山北町6-2-8
営/11時~16時(L.O.15時)
月曜定休、4/3・10・11・12休
※電話は9時~10時、15時~16時まで対応。それ以外の時間は電話に出られない場合があります。

080-2465-1844 http://hinabi.jimdo.com



旬の野菜と分つき米でキレイ ビタミン&ミネラルチャージ



シコロナッツタルト400円は乳製品や卵不使用の、ココア風味のデザート。穀物コーヒータルト400円は、ノンカフェインで体を冷やさず温めてくれる。



Healthy SET 1,200円 (この記事持参で1,000円に)

健康をテーマにしたカフェで、オーガニックや減農薬野菜を中心に使用したメニューを展開。「利用しているうちに体質が変わった」との声も。人気のHealthy SETは、攪拌しないことで栄養素の破壊を最小限に抑えた。今話題のコールドプレスジュース(5種から選択)、玄米おにぎり、ほうれん草みそスープ、チーズ豆腐がセットに。

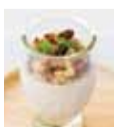
INNER BEAUTY CAFE Y.S.I

〈インナービューティーカフェ イースアイ〉
神戸市中央区中山手通3-2-1
トア山手タワー109
営/10時~20時 無休

078-333-0831
http://inner-beauty-ysi.com



野菜や果物の栄養素がたっぷり 心身スッキリ整えてキレイ



チアシードとグラノーラを使用したアーモンドミルクプリン380円。ほとんどのメニューがテイクアウトできるので、時間がない人にもオススメ。