

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ぶようにしましょう。

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

- 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



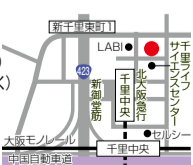
旬野菜が20種も摂れる
バランスランチでキレイ

バランスセット1,320円
(写真は野菜メインのセット)

1食600kcal台の、新鮮野菜たっぷりランチがいただけるお店。「免疫力を高める」「しなやかな関節を作る」などのテーマに合わせた料理が月替わりで楽しめる。3種から選べる(肉or魚or野菜)メインに、前菜3種、ご飯、汁物がセットで名の通り栄養バランスばっちり。美と健康に嬉しい自然派ランチを是非!

菜園レストラン NeNe (ネネ)

豊中市新千里東町1-4-3
SHIP千里ビル
営/11時~16時(L.O15時)
無休(お盆期間・年末年始除く)
☎06-6155-1241
http://ship-hf.co.jp/
nene-senri/



にんじん・かぼちゃ・ほうれん草を練り込んだヘルシーな野菜のシフォン490円。春限定のさくらのシフォンも。テイクアウトも可。

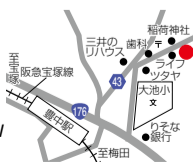


日替わりアブサラ定食1,090円
定食注文でセットドリンク無料!(4月末まで)

地産地消がコンセプトの自然食カフェ。地元直販所で仕入れる野菜は新鮮そのもの。そんな地場野菜や雑穀(つぶつぶ)をたっぷり使った料理が日替わりで楽しめるアブサラ定食はスタッフ全員が交代でメニュー考案から担当し各人の個性でバラエティ豊か。ほっこりなごむひと時を。

野菜とつぶつぶ Apsara Cafe (アブサラカフェ)

豊中市本町6-1-3
195ストリートビル1F
営/11時~21時(L.O20時半)
水曜定休
☎06-6854-5188
http://foodpia.geocities.jp/
apsaracafetoyonaka/



新鮮な地元の恵みをふんだんに
野菜たっぷり家庭料理でキレイ



ハニージンジャーソーダ490円、はちみつレモン490円、甘酒豆乳450円。ヘルシーな自家製スイーツも種類豊富。

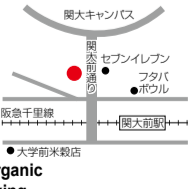


スムージー各種 M380円、L480円
読者限定でM→Lに!(4月末まで)

オーガニック食材で作るスムージーが大好評!レギュラーメニュー16種のほか、好みの食材をチョイスして自分だけのオリジナルもできる。美容と健康に効果があるスーパーフードを、プラス100円で追加OK。迷った時は知識豊富なオーナーに気軽に相談を。

VENDY KING

<ベンディキング>
吹田市千里山東1-16-6-1F
営/10時半~18時半
土日祝定休
☎06-4860-6480
facebook.com/vendyking.organic
ツイッター、インスタ@Vendyking



美容と健康に役立つ栄養たっぷり
スムージーでキレイ



オーガニック野菜を使ったチキンオーバーライス(ドリンク付き、580円~)といったNYグルメも味わえる。