

食べ合わせ



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ



食べ合わせ

毎日の健康な生活のために欠かすことができない食事。
私たちは毎日さまざまな食材を摂取しています。



食材にはそれぞれ栄養素に特徴があります。相乗効果で
単品よりも栄養効果がアップする食べ合わせもあれば、
逆に互いに作用を消し合ったり、悪い影響をもたらす
食べ合わせもあります。

せっかく食べるのですから、
食材の持つチカラを最大限に
生かしてみてはいかがでしょうか。

食べ合わせが **良い**

普段から当たり前のように食べていた付け合わせにも実はちゃんとした栄養学的な理由があるのです。一見脇役のようにも見えますが体によい組み合わせになるように考えられた知恵だといえます。

Good!

とんかつ + キャベツ

この食べ合わせは老化防止や疲労回復に効果があります。キャベツにはビタミンU(キャベジン)が含まれ、胃壁を守る働きがあります。キャベツと一緒に食べることで、豚肉の酸化を抑えて、胃もたれを防ぎます。



Good!

カレーライス + らっきょう



らっきょうに含まれる硫化アリルが胃もたれを防ぎ、ビタミンB1の吸収を高めます。

さりげない一品にも実は訳があったんですね。

-2-

Good!

にんにく + 豚肉



にんにくに含まれているアリシンが、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けます。



疲労回復効果が
パワーアップ!

Good!

豆腐 + かつお節

豆腐には必須アミノ酸のメチオニン・リジンが不足していますが、かつお節がこれを補い、卵にも負けないほど完璧なたんぱく質補給となります。また、ビタミンDも豊富に含まれているので豆腐と一緒に食べると、カルシウムの吸収率が高まります。

他にもかつお節には、美容や疲労回復に効果のあるイノシン酸やペプチドなども含まれています。



冷奴を食べるときには、かつお節をたっぷりのせましょう。

-3-

食べ合わせが **悪い**

自分のため、家族のためにも、食べ合わせのよくないものは、避けるようにしたいものです。

ビタミンCを減らしてしまう

きゅうり × トマト (ビタミンCを多く含む食材)



きゅうりにはアスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素が含まれており、サラダなどで一緒に摂った野菜のビタミンCを破壊してしまいます。

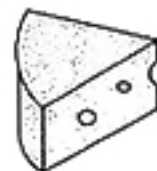
対策!

アスコルビナーゼは加熱するか酢を加えれば大丈夫です。サラダの場合、きゅうりだけ先にドレッシングで和えておくとよいでしょう。



カルシウムの吸収を妨げる

枝豆 × チーズ (カルシウムを多く含む食材)



枝豆に含まれているフィチン酸は体内でのカルシウムの吸収を妨げてしまいます。枝豆はカルシウムの多い食品と同時にとるのは効率が悪くありません。

レバー × みょうが

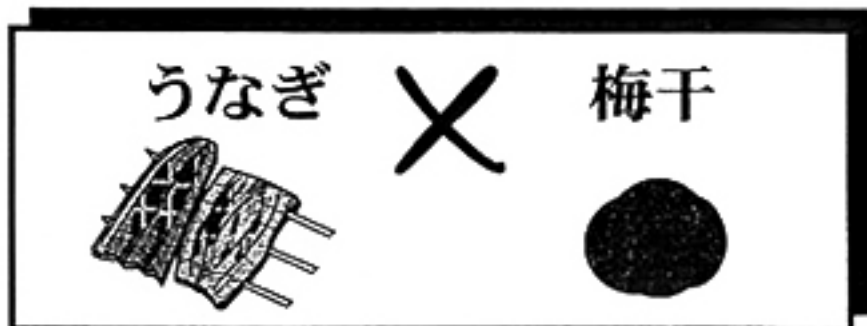


「栄養素の宝庫」と呼ばれるほど栄養豊富なレバーは代謝を活発にする働きがあります。貧血、やせ気味の方は摂りたい食品です。ところが、みょうがの苦味物質が胃腸の働きを抑えるため、栄養分の吸収を低減してしまいます。

対策!

胃腸の働きを高める作用のある、しょうがをプラスすると、栄養分の吸収率が上がります。

消化が悪い



うなぎの脂と梅干しの強い酸味が刺激し合い、消化不良を起こすことがあります。胃腸が弱っている時は、脂分と酸味の強いものを多量に摂る食べ合わせは避けた方がよいでしょう。

体を冷やす



なすの漬物は体のほてりを冷ます働きがあり、冷たいそばには胃を冷やす作用があります。この食べ合わせは下痢をしたり手足が冷えやすいので、食べ過ぎに注意しましょう。

なんで？ この食べ合わせ

なぜ？！

酢豚にパイナップル？！

日本では果物を温めたり、おかずとして食べることが少ないので、「なぜ、酢豚にパイナップルが…？」と疑問に思っている方も多いのではないのでしょうか…

*
パイナップルに含まれるプロメリンは、タンパク質を分解して肉を柔らかくしたり、消化吸収を高める働きがあります！
酢豚のパイナップルは、肉のタンパク質をしっかり吸収してくれるのです。でも、どうしてもパイナップルを入れるのはイヤ・という方はデザートで食べましょう。



しかしプロメリンは熱に弱く、缶詰は熱処理をしてあるため、その効果は期待できません。プロメリンの効果を発揮するなら、生で食べるのが一番です。



なぜ？！

オードブル「生ハム&メロン」のなぜ

「生ハムメロン」と言えば、有名なイタリアのオードブルですが、なぜこの食べ合わせが生まれたのでしょうか…

*
もとは生ハムのキツイ塩味を中和させるために、甘いメロンを添えて食べていたのが始まりといわれています。
しかし栄養学的な意義もあり、生ハムの塩分を体外に排出する役割を持っているのが、メロンに含まれるカリウムです。また、メロンには高血圧の予防やコレステロールの軽減、肥満防止にも効果があります。もちろんビタミンCや食物繊維もたっぷり！
美と健康に嬉しい食べ合わせだったのです。