

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2019.11

野菜のチカラ

「ファイトケミカル」でもっと健康に！

取り扱い薬局

ファイトケミカルを上手にとるために

野菜をまるごと活用！

捨ててしまう部分にもファイトケミカルは含まれています。皮やヘタはよく洗い、泥や汚れを落としてから使いましょう。

「旬」の食材でおいしく！

旬の食材は、香りやうま味が豊富で味が濃く感じられます。ファイトケミカルも旬の方が多く含まれています。

特徴を活かした調理法を選択！

ゆで汁も一緒に

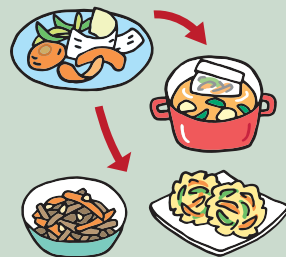
ポリフェノールは水に溶けやすいので、茹でた時はゆで汁も一緒にとりましょう。

油と一緒に

カロテノイドは油と一緒に調理すると吸収率を高めます。

生で手軽に

イオウ化合物は熱に弱く水に溶けやすいので、サラダや短時間の水さらしがおすすです。



おすすめ調理法！

捨ててしまう野菜をお茶パックに入れて一緒に煮込み、パックごと取り出せば、ファイトケミカルがたっぷり入ったスープが作れます。

大根の皮をきんぴらにしたり、アスパラやにんじんの皮をかき揚げにするとおいしく食べられます。



いろいろな食品をバランスよく食べる

色々な食材を、多様な調理法で偏らずに食べることが、健康づくりの始まりです。

きんぴらごぼう

調理法 炒める

食材 ごぼう、にんじん、とうがらし、ごま

麦ごはん

調理法 炊く

食材 麦、米

ほうれん草のお浸し

調理法 茹でる

食材 ほうれん草、かつおぶし

さんまの塩焼き

調理法 焼く

食材 さんま、大根、大葉

なめこのみそ汁

調理法 煮る

食材 なめこ、わかめ、ねぎ、みそ

色とりどりの野菜が50gもとれる！ 子持ちししゃものエスカベッシュ



ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
239
kcal

塩分
0.6
g

※塩分は
食塩相当量を
あらわしています

●材料(2人分)

・子持ちししゃも 6尾
・小麦粉 小さじ2
・牛乳 大さじ1
・油 大さじ2
・玉ねぎ 1/2個
・セロリ 1/3本
・にんじん 20g
・ラディッシュ 2個

<マリネ液>

・レモン果汁 大さじ1
・酢 大さじ1
・水 大さじ1
・はちみつ 大さじ1
・塩 少々
・あらびきこしょう 少々
・ミント(お好みで) 適量

●作り方

- 玉ねぎとセロリは薄くスライスし、にんじんは細い千切りに、ラディッシュは4等分に切ります。ラディッシュの葉がついている場合は、3cmほどのざく切りにします。
- 鍋にマリネ液の材料を全て入れて火にかけ、沸騰したら①の野菜を入れて、しんなりしたら火を止めます。
- 小麦粉と牛乳を混ぜて衣を作り、子持ちししゃもに絡めます。
- よく熱したフライパンに油をひき、③を入れて揚げ焼きにします。フライパン側の衣に焼き色がついたら、ひっくり返し反対側も揚げ焼きにします。
- 保存容器に熱いままの子持ちししゃもをいれ、②の野菜とマリネ液を入れます。粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間以上冷やします。
- お皿に盛り付け、お好みでミントを散らせれば、できあがり。

野菜のチカラ

「ファイトケミカル」でもっと健康に！

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維をはじめ、「ファイトケミカル」と呼ばれる機能性成分が含まれているのをご存知ですか？
ファイトケミカルとは、植物に含まれる色・香り・辛味などの成分で、抗酸化作用など様々な機能性があります。

野菜に含まれるファイトケミカル

ポリフェノール

抗酸化作用、
動脈硬化予防など



アントシアニン

なす・ブルーベリー・黒豆
紫色/赤色

レスベラトロール

赤ワイン
赤色

ケルセチン

玉ねぎ・りんご
辛み

アピゲニン

セロリ・パセリ
香り

カロテノイド

抗酸化作用、
免疫機能亢進など



β-カロテン

にんじん・かぼちゃ
オレンジ色

リコペン

トマト・すいか
赤色

ルテイン

ほうれん草・ピスタチオ
赤色

ゼアキサンチン

パプリカ・とうもろこし
赤色/黄色

イオウ化合物

抗菌作用、
血液さらさら



アリシン

ニンニク・ねぎ・玉ねぎ
香り

イソチオシアネート

ブロッコリー・キャベツ・大根
辛み

アルカロイド

エネルギー代謝亢進、
血管拡張・収縮



カプサイシン

とうがらし・ししとう
辛み

ピペリン

こしょう
辛み

どんな食品にも、1種類で万能なものはありません。特定の野菜をとり過ぎても病気を抑える報告はほとんどなく、時には有害な影響が出ることもありますので、ファイトケミカルは様々な野菜から取り入れましょう。



ファイトケミカル Q&A

Q. 抗酸化作用のある野菜は、老化防止によいのでしょうか？

A. 加齢に伴って活性酸素を除去する働きが低下します。活性酸素は、老化やシミ、しわなどの原因となり、この活性酸素を除去してくれるのが抗酸化作用のあるファイトケミカルです。



Q. 野菜を食べると、ガンになりにくいのですか？

A. ファイトケミカルの中には、ガンを抑える可能性も報告されています。また、野菜や果物を適量とっていた方は、ある種のガンに罹る割合が低いことが明らかにされています。色々な種類の野菜を、不足することなくとるようにしましょう。



参考：公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」