

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク

食べる元気

●頭痛軽減●

成人・1日
摂取量めやす

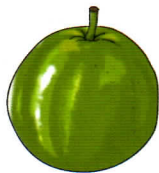
ビタミンC

男性 100mg
女性 100mg

ビタミンCは水溶性のビタミンで、ほとんどの頭痛に素早く効果を発揮することが分かっています。頭痛にはいろいろな原因や症状がありますが、かぜやインフルエンザによるもののほか、疲労、ストレスや肩凝りなどによる頭痛にも効果があり、効きめも強く即効性があるといわれています。ビタミンCは2～3時間で体外に排出されるので、意識的に毎食きちんととることが理想です。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

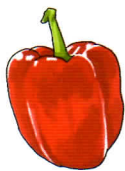
グアバ



豊富なビタミンCが特徴。含有量はレモンの2倍以上で、美容はもちろんかぜの予防にも。免疫力を高めるカロテンも豊富。ビタミンB群の働きで、疲労回復にも効果がある。

100g:220mg

赤ピーマン



緑色のピーマンに比べ、カロテンの量は約3倍、ビタミンEは8倍。ビタミンCはレモンよりも多い。赤ピーマンは熟しているののでくせがなく、生でも食べやすいのが特徴のひとつ。

100g:170mg

芽キャベツ



ビタミンCが、普通のキャベツの3倍以上含まれ、4個食べれば1日分の必要量に。食物繊維も多く、便秘改善にも効果がある。シチューのほか、酢みそあえで和風にも。

100g:160mg



元気が出るとっておきレシピ 「赤色野菜のムース」

気分も落ち着くほんのり甘いデザート

1人分
258kcal

●材料(4人分)

赤ピーマン120g、トマト(完熟)200g、粉ゼラチン10g、水大さじ4、サラダ油適量、ミント適量、A[卵黄2個分、生クリームカップ2/3、砂糖60g、塩少々]

●作り方

- ①赤ピーマンは縦4つに切って、ヘタと種を除き、耐熱皿に並べて2分加熱。上下を返してさらに2分加熱したら、薄皮をむく。
- ②トマトは皮を湯むきし、ヘタと種を除いてざく切りにする。
- ③耐熱容器にゼラチンと水を入れて3分おき、電子レンジに入れて20秒加熱する。
- ④①②③とAを合わせてフードプロセッサーにかけ、滑らかになったら、サラダ油を塗ったココット型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めてミントを飾る。



食べ方ひとつで 効果倍増

調理と保存 食べ方にコツあり

||じつは

ビタミンCは、熱に不安定で酸素に弱いうえ、光や紫外線の影響を受けやすいという、とてもデリケートな性質を持っています。

||さらに

時間の経過と共に損失し、水溶性なので水に溶けやすいため、調理法や保存法に注意し、効果的なり方をする必要があります。

||ちなみに

上手に摂取するには、できるだけ生食がよく、火を通す場合は短時間で。また、煮るよりも炒めたほうが損失は減ります。



バランスが大切!!



ポイント
おすめは
生食!