



# 食べる元気



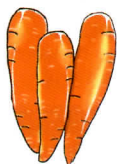
● アンチエイジング ●

## ファイトケミカル

ファイトケミカルとは植物由来の抗酸化栄養素で、植物性食品に豊富に含まれています。老化の原因は、細胞機能や免疫力の低下、活性酸素による酸化ストレスなどがありますが、ファイトケミカルは体内で抗酸化力を発揮し、活性酸素に対抗して老化の原因に作用します。種類が豊富で、ポリフェノール、フラボノイド、アントシアニンなど、よく耳にするこれら植物系の健康成分は、すべてファイトケミカルです。

### これがおすすめ食材 Recommended Foods

#### にんじん



鮮やかなオレンジ色は、カロテン系ファイトケミカルで、カロテンを大量に含む。強力な抗酸化作用で発がんを抑制し、皮膚や目、消化管などの表面を滑らかに保つ作用がある。カリウムやカルシウムも豊富。

#### トマト



鮮やかな赤色は、注目の抗酸化成分リコピン。活性酸素を除去してがんを抑える。血液をさらさらにするビタミンC、胃をすっきりさせる数種の有機酸、カリウム、ビタミンB群・Cもたっぷり含む野菜の優等生。

#### ごま



必須アミノ酸のメチオニンを含むのが特徴。ポリフェノール系のファイトケミカルで、セサミンやセサミノールなど多様な種類の抗酸化成分があり、総称はゴマリグナン。肝機能の強化や動脈硬化予防に役立つ。



# 元気が出るとっておきレシピ

## 「トマトとにんじんのはちみつあえ」

ファイトケミカルにはちみつの滋養をプラス

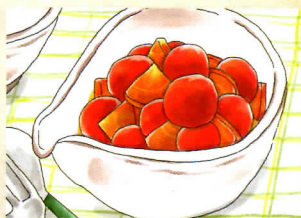
1人分  
77kcal

### ●材料(4人分)

ミニトマト28個、にんじん80g、はちみつ大さじ3、レモン汁大さじ3

### ●作り方

- ①ミニトマトは熱湯で湯むきし、冷水にとる。
- ②にんじんはいちょう切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで1分加熱する。
- ③ボウルに、はちみつとレモン汁を入れ、①と②を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて10～15分おいて味をなじませる。



食べ方ひとつで

## 効果倍増

### 野菜、果物、豆類から色とりどりに

#### じつは

ファイトケミカルは、1980年代以降に確認された比較的新しい成分です。種類が多く、1つの野菜や果物に、数十～数百種類も存在していることがあります。

#### さらに

どのファイトケミカルも若さや健康を保つうえで重要な働きをしており、がんや生活習慣病の予防・改善などに、その効果が注目されています。

#### ちなみに

単独でなく多種類を組み合わせると、より効果的です。色素の構成成分なので、野菜、果物、豆類などの植物性食品からさまざまな色の食材を選びましょう。

