



[特集:最強野菜ベスト10]

近年、緑のカーテンとしてゴーヤの栽培が流行っています。ゴーヤをチャンプルで食べたことはあると思いますが、ジュースで飲んだことはありますか？

何かの番組でゴーヤジュースが体にすこぶる良いと聞き、早速ゴーヤで「種」「わた」を取らずにミキサーにかけジュースを作りましたが、苦くて飲めた物ではありません。

そこで、ゴーヤ(小1本か大1/2くらい)の他に、バナナ1本・リンゴ1/4・牛乳・水少々・蜂蜜大1杯をミキサーにかけ、濾さずに朝食前に一杯ずつ飲み続けると、夏ワンシーズンで便通良好になりお腹もへこんでくるでしょう。

冬になりゴーヤがなくなってきたら代わりに、キャベツ1/8を主体に小松菜・大根の葉少々・グレープフルーツ1/4・蜂蜜大1杯・牛乳・水少々で・・・これも美味しいですよ！



【最強野菜ベスト10】

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 1位 ほうれん草 | 緑黄色野菜の中でも群を抜く栄養バランス |
| 2位 小松菜 | アクが少なく食べやすい栄養のバランス、ほうれん草に並ぶ |
| 3位 トマト | 『ファイトケミカル』のリコピンが免疫力アップ |
| 4位 ブロッコリー | がんを抑える『ファイトケミカル』にも注目 |
| 5位 レタス | 栄養成分の量は多くないが、各種栄養素がバランスよく摂れる |
| 6位 サニーレタス | ベータカロテンやビタミンB群が豊富な葉系レタス |
| 7位 にんじん | 豊富なベータカロテンでしっかりと免疫力を高める |
| 8位 セロリ | ストレスを抑え強壮効果も得られる |
| 9位 キャベツ | ビタミンUとKを摂って胃腸の状態を改善 |
| 10位 ピーマン | 美肌に良いビタミンCをたっぷり摂れる |

『ファイトケミカル』とは、『ファイト』はギリシャ語で植物、『ケミカル』は英語で化学、植物の化学成分を指し、人の体を維持していくのに、とても大きな影響力をもつ物質、5大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂肪・ビタミン・ミネラル)に加え、6番目が食物繊維、ファイトケミカルが7番目の栄養素として認識されています。

また、ベスト10には入っていませんが、
大豆・ごぼう : インスリンの分泌が良くなる
玉ねぎ : 血糖降下作用・血液サラサラ

食材はご家庭にある物で、その都度変えても結構です。
旬の野菜を摂ることも重要です。
臨機応変に対応して、健康に過ごしましょう。
たくさん作ってご家族みんな飲んでみるのも良いでしょう。

