錦ヶ丘給食室

**６月＊食育だより**

今月のテーマは**「ファイトケミカル」**です！

植物だけが作り出せる成分のこと。ポリフェノール・カテキン・βカロテン・イソフラボンと言えば聞いたことがある方も多いのでは。

ファイトケミカルって？

ファイトケミカルは炭水化物やタンパク質などの５大栄養素と違って、摂らなくても欠乏症などはありませんし問題は起こりません。ところが様々な研究で、積極的に摂取することで、病気の予防や健康維持にとても有効であることが分かり、医学の世界でも注目されています。

＊病気から体を守るファイトケミカル７大作用＊

①がん抑制　②免疫を整える　③体のサビを防ぐ抗酸化作用　④血液サラサラ　⑤強力デトックス

⑥アンチエイジング　⑦ストレス緩和

スープには便通がよくなる・味覚が

鋭くなるという効果も！

スムージーよりスープで、効果的に摂取！

子どもが生野菜を食べない…という悩みをよく聞きますが、ファイトケミカルを効果的に摂取するには、実はスープが一番です。有効成分が溶け込んだスープを飲めば、体内に無理なく、無駄なく取り込めます。ファイトケミカルは、野菜の細胞壁の中にあり、細胞壁は非常に固いのでミキサーやジューサーでは十分には壊れません。人間は細胞壁を体内では分解できないので、ファイトケミカルはそのまま排泄されてしまいます。細胞壁は熱で簡単に壊れるので、加熱するとファイトケミカルを効率よく摂取できます。

ファイトケミカルは、加熱しても効力は失われません。たとえばニンジンだと、抗酸化作用のあるβカロテンが含まれていますが、抗酸化力は生のジュースより、スープの方が１００倍も高いことが分かっています。



**【基本のスープ＊レシピ】**

・キャベツ‥‥１００ｇ

・にんじん‥‥１００ｇ

・たまねぎ‥‥１００ｇ

・かぼちゃ‥‥１００ｇ

・水‥‥‥‥‥１ℓ

①たまねぎ以外は皮付きで、

食べやすい大きさに切る。

②ふたがしっかり閉まる鍋に

野菜を入れ水を沸騰させる。

③弱火で約２０分煮込む。

✿基本のスープには塩や調味料は入れません。毎日飲むうちに、自然の滋味や野菜の甘みを感じるようになります。

✿スープが余ったら、具ごとタッパーに入れて冷凍保存。細胞膜が壊れてファイトケミカルが溶けだし、味も濃くなります。

**→料理にアレンジ**

・味噌汁・トマトを入れてミネストローネ・カレースープ

・生姜スープ・にんにくスープ・カレーライス・シチュー

・豆乳汁・豆や鶏を入れてチキンビーンズ・豆スープ　など

✿具だけ取り出して料理に使っても。スープは取っておいて、

飲んでくださいね。

✿レシピ本あります。興味のある方は職員に声かけてください。

＊蒸気の中にもファイトケミカル！　しっかり蓋をしめて。

＊たまねぎの皮を一緒に煮ても◎

（食べる時は取り出す。）

～参考文献～

『ドクター高橋の「ファイトケミカル」病気を治すいのちのレシピ』

『ファイトケミカルできれいにやせるレシピ』　　高橋　弘

文責：今屋