

平成23年3月2日

## いつまでも若々しく！老化を防ぐ春料理

### 今日のメニュー



カレーのイタリアン風煮込み

にんじんのオレンジサラダ

春キャベツの食べるスープ

ごはん

フルーツ（いちご）

アボカドのおかか和え

### 👉 ポイント

老化といってもいろいろな老化があります。脳の老化、肌の老化、臓器の老化……。これらの老化は全て「細胞の酸化」によるものです。「酸化」の身近な例としては、鉄の錆びが挙げられます。「細胞の酸化」は細胞が錆びてしまうこと。今回は、この「細胞の酸化」を防ぐための食事を紹介しました。

主菜は「カレーのイタリアン風煮込み」を作りました。カレーにはコラーゲンが含まれており美肌効果が期待できます。また、使用したトマトやにんにくには「抗酸化物質」が含まれており、細胞の酸化を防ぐ働きがあります。一緒に煮込んだアサリにも亜鉛やタウリンといった疲れた細胞を元気にする栄養素が含まれています。アサリはうま味成分が多いため、料理を一層おいしくしてくれる食材です。

ビタミン類も老化防止には欠かせません。キャベツやにんじんなど、ビタミンA、Cを多く含む野菜をスープやサラダで使用しました。また、アボカドもビタミンEを豊富に含み血行促進などの効果が期待できます。

老化するのは仕方がないと思っている人も多いと思いますが、普段の食生活に少し気を配るだけでも、そのスピードを遅らせることができるのです。いろいろな食材を食事にうまく取り入れて、いつまでも若々しく年齢を重ねていけると素敵ですね。

### ♥ 感想

・カレーの調理法のレパートリーが増えました。カレーにもコラーゲンが含まれることを知りませんでした。今から旬の魚なのでたくさん食べようと思います。

（40歳代女性）

・「抗酸化物質」を摂るためにはサプリメントを摂ればよいと思っていましたが、身近な食材にも含まれているのですね。いろいろな食材をバランスよく食べることが大切だと思いました。

（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）