

平成26年4月9日

春野菜を使った抗酸化メニューー

今日のメニュー



ポイント

活性酸素という言葉をご存知ですか？呼吸により体内に取り込んだ酸素の一部は、活性化して活性酸素という物質に変化します。活性酸素は体の細胞を傷つけ、人体に様々な悪影響を及ぼすとされています。しわの原因にもなると言われているので、美容や健康のためには活性酸素の働きをいかに抑えるかということも、重要なポイントの一つになります。

この活性酸素に対抗するのが、抗酸化物質とよばれるものです。ビタミンではβカロテン、ビタミンE、Cなどがあり、特にビタミンAのもとになるβカロテンは、活性酸素を消去する効果が強いといわれています。今日使ったスナップえんどうにはβカロテンが多く、このビタミンは脂溶性なので、油と炒めることで体内に吸収されやすくなります。

またビタミンE、Cは、活性酸素の働きを失わせる重要な役割を果たしています。ビタミンEは、「ポタージュ」に使用したアスパラガスに、ビタミンCは「オムレツ」に入れた新じゃがや新たまねぎに多く含まれています。

春は通常より甘みが強く、食べやすい野菜がたくさん出てきます。「ポタージュ」や「オムレツ」に入れる野菜は、他のものでも代用しやすいので、野菜を多く摂るのに便利な調理法ですね。

感想

- ビタミンEとCと一緒に摂ると、抗酸化作用が更に高まるというのは知らなかったので、勉強になりました。(60歳代 女性)
- スナップえんどうは茹でなければならないと思っていたので、炒めるだけでも食べられると知って驚きでした。油と一緒にだと、より効果的にビタミンが吸収されることなので、次から意識してみようと思います(50歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)