

てらさわ栄養だより

感染症や花粉症
がん予防にも
効果的な

野菜スープのすすめ



植物には、紫外線や天敵の虫などから身を守るために作り出した色や香り、苦みや辛味などが含まれます。これらは「ファイトケミカル」といわれ、私たちの体で抗酸化力を発揮して、免疫力の向上、老化や病気のリスクを低下させるそうです。

ファイトケミカルと
いわれる成分を多く含む野菜

ポリフェノール

セロリ・ブロッコリー・玉ねぎ等



カロテノイド

人参・かぼちゃ・トマト
ほうれん草・ブロッコリー等



含硫化合物

大根・玉ねぎ・キャベツ等



その他

大豆(サポニン)
ハーブ類(テルペン類)



いつでも冷蔵庫の中にありそうな野菜たちです。作り方は→

野菜スープの作り方

- 1.野菜を切る
冷蔵庫の野菜(3種類以上)を好みの大きさに
- 2.切った野菜を鍋で炒める
油で炒めると体内で吸収しやすくなります
- 3.水を加え10~15分程度煮る
野菜が柔らかく煮えたら調味和風・洋風・中華風…お好みの味にどうぞ



大量に作って小分けしたものを冷凍庫で保存…
食べたいときにチン!



栄養の
いろいろ

サラダもいいけど…

野菜を炒めたり、煮たりすることで野菜の細胞壁を壊し、細胞の中から溶け出した栄養成分を汁ごと食することができる野菜スープ。野菜もしんなりして、頑張らなくても大量に野菜を食べることができます。皆さんお試してください。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。