



体においしい野菜の食べ合わせ



野菜の味や香り、見た目が異なるように、含まれる有効成分にもさまざまな特徴があります。これらをうまく活かし、複数の食材を組み合わせることを「食べ合わせ」と呼んでいます。

食べ合わせをすると、それぞれのもつ栄養素の効能に変化が生じる場合があります。たとえば単品で食べると栄養成分が体内で活かされていないような食材もそれをサポートする栄養素をもつものと食べ合わせれば高い効果が得られます。逆にすぐれた栄養価をもつ食材でも、組み合わせたものに含まれる成分によっては、せっかくの効能が失われてしまうこともあります。

★基本的な3つの効果★

◆相乗効果 (食材どうしの効能が倍以上に活かされる食べ合わせ)

例、しその葉+レモン…しその葉に含まれるビタミンEがもつ若返りの効果とレモンのビタミンCのもつ美肌効果が、ともに増強。

例、トマト+ 植物油…トマトに含まれるリコピンは有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用がある。またこれらは脂溶性であるので、植物油と合わせることでより吸収率が高まる。

◆相加効果 (食材どうしがもつ効能がさらに効果を発揮する食べ合わせ)

例、アスパラガス+わかめ…アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、体内にたまった有害物質を排出し神経を守る効果があり、わかめのヌルヌル成分であるアルギニン酸がアスパラギン酸の吸収を高める。

例、ごぼう+ヨーグルト…ごぼうのリグニンという不溶性食物繊維は腸内をきれいにする働きがある。消化されにくい為、腸内の善玉菌であるビフィズス菌のエサになり免疫力が向上。

◆相殺効果 (どちらか一方、あるいは互いの効能を失わせてしまう食べ合わせ)

例、ほうれん草+大豆…ほうれん草のカルシウムの吸収を、大豆のフィチン酸が妨げてしまう。

例、レンコン+あさり…レンコンに含まれるポリフェノールのタンニンがあさりに含まれる鉄分と結びついて、吸収を妨げる。



★相乗効果レシピ★

・トマト…1個

・卵…1個

☆マヨネーズ…大さじ1

☆塩、こしょう…少々

1、トマトはヘタの下2cmくらいを切り取り中身をくりぬく。くりぬいた部分は、さいの目切りにする。

2、卵を固ゆでし、粗みじんぎりに刻んで1のさいの目切りトマトと合わせ、☆で和える。

3、1のトマトカップに2を詰め、オーブントースターで5分ほど焼く。

食べ合わせる食材は1品の料理に使わなくても、1回の食事で摂れれば問題ありません。また、一度の食事で摂れなかったとしてもあまり時間をあけなければ効果は見込るといわれています。

(参考文献) 野菜の便利帳 発行所 高橋書店 監修者・白鳥早奈英、板木利隆

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導または特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2014年5月 臨床栄養部 担当 大栗