

「アンチエイジング～さびない体で若々しく！」



アンチエイジングとは、老化を防ぎ若返りを促すということで「抗加齢」とも言われます。肌や髪を若々しく保つことや、骨や筋肉・内臓の老化をとどめることもアンチエイジングです。

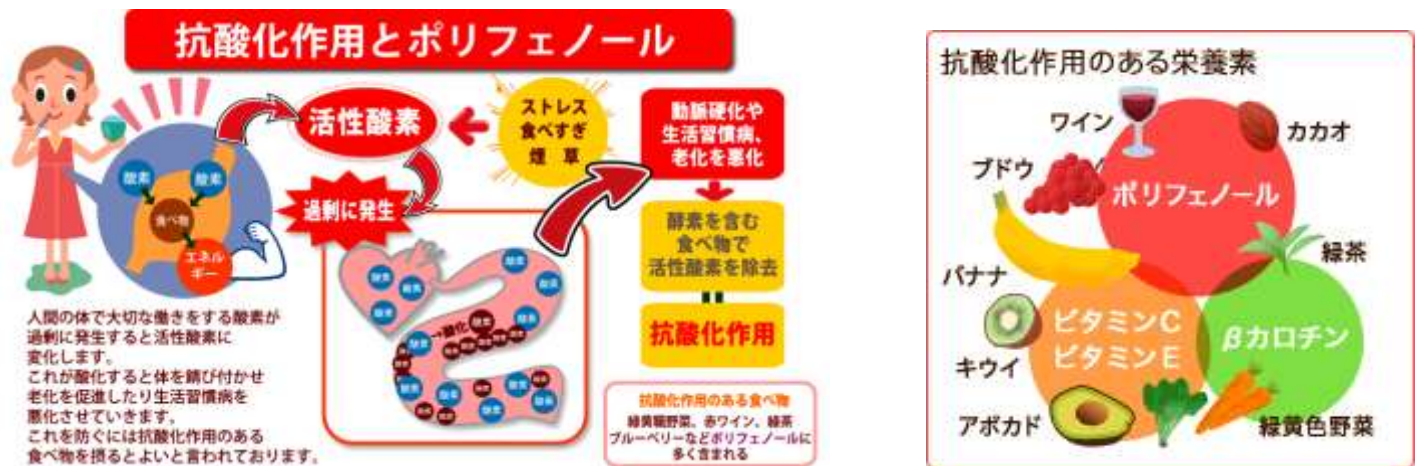
人の体が老いるのは、体内に発生した酸化物質が体をさびさせることが原因で、この酸化物質をいかにとり除くかが大事なポイントです。

そこで積極的にとり入れたいのが、抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれる栄養素です。

緑黄色野菜などに多く含まれるビタミンA、C、E、野菜や果実の色素などに含まれるポリフェノール、青魚に含まれるDHA・EPA、鮭やエビなどに含まれるアスタキサンチンなどがおすすめです。

アンチエイジングにおすすめの食材

(ブロッコリー、トマト、レモン、アーモンド、小麦胚芽、青魚、鮭、赤ワインなど)



～今月のレシピより～ ゆり根（季節限定）を使った“ゆり根おこわ”を作りました。

食用に適したゆり根は、球根部の片鱗を1枚ずつはがしてゆでると、ホクホクして、ほんのりとした苦味と甘味があります。和え物、茶わん蒸しの具、かき揚げや白粥などいろいろな調理法が楽しめます。

でんぷん（炭水化物）が主成分で、野菜の中では、やや高エネルギーですが、たんぱく質、カリウム、鉄、ビタミンB群を含み、食物繊維も多く含んでいます。

ゆり根独特の甘みをご賞味ください。

