

血管!がん!老化予防! 野菜スープの秘密

がんや病気、老化の元凶『活性酸素』とは？

紫外線、タバコを吸う、
お酒をたくさん飲む、
不規則な生活習慣、ストレスなど

必要以上に
活性酸素が増える

がん、動脈硬化などの病気、
老化の原因に

人間が体内の活性酸素を消去する力は、老化とともに衰えていきます。

植物は「がん」にかからないことを知っていますか？

植物は紫外線を浴び、活性酸素の猛攻を受けていますが、がんにかかりません。

なぜなら植物には、「ファイトケミカル」という抗酸化作用があり、活性酸素を消去しているからです。

植物化学成分(ファイトケミカル)

ポリフェノール

たまねぎ、緑茶、ブルーベリー、赤ワイン、トマト、ピーマン、ニンジン



カロテノイド

ニンジン、カボチャ、トマト、ホウレンソウ、ブロッコリー



イオウ化合物

ニンニク、ネギ、ワサビ



抗酸化物質

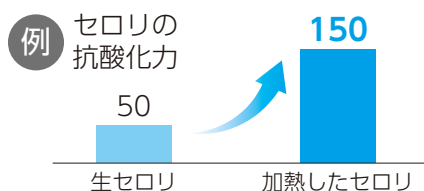
人間の体は、自分でファイトケミカルを作ることができません。野菜を食べることでファイトケミカルを取り込み、病気や老化を予防しましょう！

サラダよりも野菜スープでとることで 抗酸化力がアップ！

野菜は、そのまま食べてもファイトケミカルなどの有効成分が吸収されにくいですが、加熱することで吸収されやすくなります。

また、ビタミンなど他の抗酸化物質と協力しあうことでさらにファイトケミカルがパワーアップします。

厚生労働省がすすめる1日350g以上の野菜がとれるように、スープや鍋など、汁ごと食べてビタミンや抗酸化物質を摂取しましょう！



野菜スープの作り方

【材 料】 季節の野菜を5種類くらい

冬は大根、キャベツ、タマネギ、ニンジン、青菜、キノコなど

【作り方】 ①野菜は一口大に切る。野菜の皮や茎根も抗酸化物質が豊富なので、利用する。

②鍋に野菜と水を入れる。

③ふたをして火にかける。沸騰する直前に火を弱め、野菜がやわらかくなるまで煮る。

④味付けは、野菜の旨みが出るので薄味にする。



参考) 前田浩「最強の野菜スープ」マキノ出版