

# 栄養たっぷりブロッコリーで若さをキープ!

ストレスや不規則な生活、春夏の紫外線は、私たちの体の細胞にダメージを与えます。そしてそのダメージが蓄積されると、生活習慣病やがん、老化が早まるといわれています。ブロッコリーに多く含まれている「クロロフィル」という成分は、老化を予防して、免疫力を高めて病気になりにくい体に導きます。ずばり、アンチエイジングの強い味方の野菜です。



ブロッコリーのつぶつぶは、実はお花なのです!

## 動脈硬化の予防

緑の色素成分「クロロフィル」は抗酸化作用があるといわれています。動脈硬化を予防します。



## 便秘にも効果あり

食物繊維も多く含んでいるので、便秘にも効果があります。



## 風邪予防と美肌効果

ビタミンC・カロチン・ビタミンB2・カリウム・カルシウムも豊富です。



### ブロッコリー豆知識

ブロッコリーは、渋みや苦みが強いので加熱調理が一般的ですが、熱を加えないほうが、栄養素が破壊されないため、病気の予防の効果があるともいわれています。そのままでは食べにくいブロッコリーを、果物と合わせてジュースやスムージーにアレンジして挑戦してはいかが!?

## ブロッコリーサラダのオニオンドレッシングがけ

ピリッとしたドレッシングがブロッコリーによく合います。ブロッコリーとトマトはβカロテン、ビタミンC・Eが多く、動脈硬化を防ぎ、美肌や老化予防にも効果を発揮します。

### 材料 (2人分)

ブロッコリー……………	150g	A	酢……………	大さじ1
ミニトマト……………	50g		塩……………	小さじ1/6
玉ねぎ……………	25g		こしょう……………	少々
			サラダ油……………	小さじ1

### 作り方

- ①ブロッコリーは小さく分けて、湯を煮立て色よくゆでる。ざるに取り、冷ます。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ、②を加える。
- ④①を③で和える。

1人分 塩分  
59kcal 0.5g



料理制作/検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)  
スタイリング/飯岡 香子 撮影/吉田 篤史