

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 Dressing 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。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を加える。
- ④ ①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