

「温野菜で胃腸も心もポカポカに」

野菜には、ビタミンやミネラルなどの様々な栄養素があり、体の細胞や免疫力アップに大活躍してくれる成分が多く含まれています。生のままで美味しく食べることができですが、基本的に生野菜は身体を冷やしてしまう作用があるため、

蒸す・茹でる・炒めるなど熱を加えることで、身体を温める作用が強まり、免疫力のアップにも繋がります。特に「蒸し野菜」は栄養素が流れ出る割合が最小限に抑えられますので、おすすめです！



温野菜は「体温・消化・吸収率」アップ！

温野菜のメリット

① 身体を冷やしにくい

温野菜は温かい状態で食べますので、身体の血流が落ちにくく、体温を下げにくい傾向にあります。



② 消化がよい

加熱により繊維が柔らかくなるため胃腸の負担が軽くなります。



③ 吸収率アップ

βカロチンや(人参・ほうれん草や一部のミネラルでは生よりも温野菜の方が効率よく栄養が摂れるものもあります。



わたしのおすすめレシピ

「ブロッコリーとかぼちゃの温野菜」

●温野菜材料 (1人分)

- ・ブロッコリー ½ 房
- ・しめじ ½ パック
- ・かぼちゃ ¼ 個
- ・プチトマト 3個

●七味入り味噌マヨソース

- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・味噌 大さじ1
- ・七味唐辛子 小さじ1

●作り方

①ブロッコリー・かぼちゃを水洗い→切り分け

<材料を蒸す>

- 1.フライパンにかぼちゃを入れる
- 2.その上にブロッコリー・しめじを重ねる
- 3.水を大さじ3~4入れる
- 4.蓋をして中火で5~7分蒸す

(かぼちゃに竹串がスッと通ればOK!)

5.火を止めてプチトマトを入れ余熱で1分温める

②(B)の材料を混ぜて、ディップしてください！

