

## ブロッコリー

### 「緑の抗ガン野菜」と呼ばれる栄養満点の野菜！

ブロッコリーは、ビタミンCやβ-カロテン、葉酸、食物繊維、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいる緑黄色野菜です。様々な病気の予防や健康維持に働くスルフォラファンが含まれていることで近年注目を浴びています。通年出回っていますが旬は冬～春先です！



### ブロッコリーの効果.....

#### 効果① 生活習慣病の 予防・改善

ブロッコリーは老化の原因となり得る活性酸素を除去する働きを持つβ-カロテンを豊富に含むため、血中の脂質の酸化を防ぎ血管を若々しく保つ働きがあります。また強力な抗酸化作用を持つβ-カロテンとビタミンE、ビタミンC、スルフォラファンが多く含まれており、ガン予防に効果があるといわれています。

#### 効果② 免疫力UP

ブロッコリーに含まれるβ-カロテンから変換されたビタミンAには皮膚やのどなどの粘膜を正常に保つ働きがあり免疫力を高めてくれます。あわせてビタミンCも豊富に含まれており、ブロッコリー4分の1株(約50g)で成人が1日に必要なビタミンCの摂取量を補えます。口内炎や風邪の予防に効果的な食材です。

#### 効果③ 貧血予防

赤血球の形成を助ける栄養素であり、「造血のビタミン」とも呼ばれている葉酸が、ブロッコリーには他の食材に比べ非常に多く含まれています。また、ビタミンB12や鉄も含まれるため、葉酸との相乗効果により赤血球の生成をサポートして、貧血の予防に効果的です。

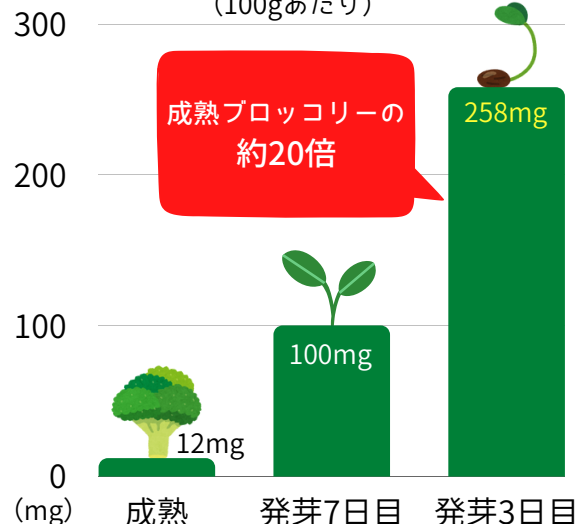
#### 効果④ 美肌・美白

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンやβ-カロテンが、肌のくすみやシミの原因となるメラニンの生成を防ぎます。他にも、ビタミンCがコラーゲンの生成を促進し、シワの予防や改善にも役立ちます。様々な栄養素の相乗効果により、ブロッコリーには美肌に導く効果があるとされています。

### スルフォラファンとは？

スルフォラファンは、ブロッコリーをはじめとするアブラナ科の野菜に含まれる辛み成分です。強い抗酸化作用を持ち、老化防止や美肌に対する効果を発揮するだけでなく、体内の解毒酵素を活性化させることによって、肝機能や免疫力の向上にもつながります。さらに発芽3日頃のブロッコリースプラウト(新芽)には、約20倍のスルフォラファンが含まれています。また、スルフォラファンは酢や油、動物性のたんぱく質と一緒に摂ることで効果が増します。そのため、ブロッコリーはオイル系のドレッシングをかけたり、肉料理の付け合せにすると効果的に栄養成分が摂取できます。

### スルフォラファン含有量比較 (100gあたり)



# ブロッコリーとサラダチキンの塩昆布和え

## 【材料】 (2人分)

|          |       |
|----------|-------|
| サラダチキン   | 100g  |
| 冷凍ブロッコリー | 100g  |
| めんつゆ     | 小さじ1  |
| 塩昆布      | 5g    |
| ごま油      | お好みの量 |



もう1品ほしい  
お弁当にもおすすめ!



ブロッコリーはゆですぎると栄養も損なわれるので注意! シチューやスープなど丸ごと食べられる料理が良い◎ 電子レンジで短時間加熱するのも栄養素を失わない方法のひとつです!

## 【作り方】

- ①冷凍ブロッコリーを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで袋に記載されている時間で加熱し、粗熱を取る。サラダチキンは食べやすい大きさに割く。
  - ②①とめんつゆを混ぜ、塩昆布を加えて和え、全体に味がなじんだら完成。
- ★ごま油を香りづけ程度入れると風味が良く、スルフォラファンの効果もアップ!

## オススメ健康食品

# UHA グミサプリ

グミタイプなので  
水なしで  
いつでもどこでも  
栄養チャージ

美味しく、楽しく  
健康習慣をしたいあなたに。

美味しく摂って、楽しく続ける。

## おいしいを サプリにも。

ぎゅっと  
2粒で1日分!  
美味しいから  
毎日続けられる



## ご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病  
や高血圧の食事など相談できます。

12月・1月の開催日

【富田林】ご予約受付中  
12/14 (水)・1/11 (水)  
富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

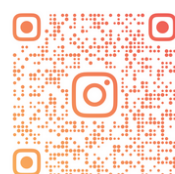
【河内長野】ご予約受付中  
12/16 (金)・1/20 (金)  
河内長野市立交流センター  
キックス  
1/22 (日)  
河内長野市西之山町7-2  
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中!



KITABAEIYO