

W I N G E S S A Y

DENTAL WING Co.,LTD

— 2018 年 8 月 —

☆酷暑の毎日。皆様方の体調はいかがですか？年を増すごとに、夏の暑さと冬の寒さが際立ってきているように感じられます。春と秋が短くなっているのは、明らかです。夏の酷暑、冬の積雪。環境そのものが大きく変化していることに、間違いはないようです。

☆そんな酷暑の中、健康管理が極めて重要になります。正しい食事、適度な運動、そして質のいい睡眠が不可欠です。特に食事に関しましては、この季節どうしても冷たいものへ気が向くものですが、バランスのいい食事を心がけなければなりません。

そこで、私が心がけて摂っています「ファイトケミカルスープ」をご紹介します。これは、現在麻布医院院長の高橋弘先生が考案された、病気予防に高い効果を発揮する野菜スープです。高橋先生は、東京慈恵会医科大病院をご卒業、ハーバード大学医学部留学、同大学医学部内科准教授、その後母校の東京慈恵会医科大学の教授を歴任されている先生です。

ファイトケミカルスープは、病気の予防効果が高く、わが国で一年を通して簡単に手に入る食材を使用します。そもそも、ファイトケミカルとは、植物が紫外線や害虫などの外敵から身を守る為にも体内につくり出す成分で、強力な抗酸化作用や免疫力を高め、発がんを抑制する作用があり、私たちの健康増進のために欠かすことのできない機能性成分として位置づけられているそうです。

使用する食材は、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゃべつの4つの野菜と水だけです。このファイトケミカルスープには「エース」と呼ばれるビタミンA・C・Eも豊富で、からだに最も悪いとされている猛毒の活性酸素ヒドロキシラジカルを中和する α -カロテン、 β -カロテン、カルテノイド、ポリフェノール、イソチオシアネート、ケセルチンなど、がんの予防に効果があるファイトケミカルがすべて含まれています。繊維質も大変多く含まれていて、400gで1日の必要摂取量の半分を摂ることができます。

たまねぎのケセルチン、にんじんの α -カロテン、にんじんとかぼちゃに含まれる β -カロテンは悪玉コレステロールの参加を防ぎ、きゃべつのイソチオシアネートには血液をサラサラにしてくれて、脳梗塞や血管系の病気予防に効果を発揮します。

では、作り方です。野菜はすべて100g用意して、水は約1ℓです。これだけでOKです。

①野菜は、食べやすい大きさに切ります。*たまねぎの皮、ニンジンのヘタ、カボチャの種とワタ、キャベツの芯の部分は捨てません。

②かぼちゃ以外の野菜を鍋に入れて、野菜が浸るくらいの水を入れて強火で沸騰させます。この時に、*の部分を出し袋に入れて口を閉めて一緒に煮込みます。

③煮立ったら、蓋をして弱火で10分煮込みます。蓋はしっかりして、蒸気でファイトケミカルを逃がさないようにしましょう。

④10分経ったら、カボチャを加えてさらに10分煮て完成です。最後に出し袋を取りだして、野菜もスープも一緒にいただきます。

*調味料は一切使用いたしません。最初は、味気なく感じますが、いかに普段調味料を使って食べているかわかります。慣れますので、是非からだのために続けて下さい。細胞が本当に喜んでくれますよ！