

きずな食レシピ NO13

【一緒に食べると良い食材/期待できる効果】

- **かぼちゃ**
 - ・人参・なす・ほうれん草・牛乳 / がん予防
 - ・アスパラガス・わかめ・あずき / 腎臓病による浮腫み解消
 - ・ふき・昆布・銀杏・栗・はちみつ / 気管を整え咳・痰を抑える
- **トマト**
 - ・牛乳・じゃが芋・ブロッコリー・ごま / 老化防止
 - ・卵・イチゴ・オレンジ・リンゴ / 疲労回復・肩こり解消
 - ・きゃべつ・チンゲン菜・唐辛子 / がん予防・血行促進
 - ・レモン・パセリ・カリフラワー / 高血圧予防&改善
- **茄子**
 - ・オクラ・えのき・ふき / コレステロール低下
 - ・こんにゃく・オクラ・きくらげ・ごぼう / 高血圧・動脈硬化の予防
 - ・人参・ほうれん草・かぼちゃ / がん予防・美肌効果
 - ・アサリ・シジミ・トマト / 糖尿病予防
- **きゅうり**
 - ・わかめ・イカ・タコ / 血圧の安定
 - ・レタス・れんこん・寒天 / 熱を下げる・抗炎症作用
 - ・うり・スイカ・唐辛子・緑茶 / 利尿作用・腎臓病予防
 - ・昆布・酢・グレープフルーツ・きくらげ / 血圧を下げる・代謝促進・肥満予防
- **オクラ**
 - ・椎茸・白菜・ブロッコリー・トマト / 肥満予防・がん抑制
 - ・たまねぎ・こんにゃく・イワシ・秋刀魚・サバ / 高血圧予防・老化防止
 - ・肉類・卵 / スタミナアップ・免疫力アップ
 - ・山芋・納豆・なめこ・昆布 / 滋養強壮
- **ピーマン**
 - ・にら・小松菜・椎茸・卵 / がん予防・老化防止・体力増強
 - ・牡蠣・イカ・山芋・玄米 / 滋養強壮・糖尿病予防
 - ・筍・もやし・牛肉・生姜 / 夏バテ解消・クーラー病改善
 - ・こんにゃく・たまねぎ・ふき / 高血圧・動脈硬化の予防



今日の一品 なすとトマトのチーズ焼き♪

材料 (2人分) ; トマト 1玉、 なす 1本 (大きによっては2本)、 ブロッコリー 30g、 チーズ 40g、 塩 1g、 ブラックペッパー 少々、 オリーブ油 小さじ2

- ① トマトとなすは1cm程度の輪切りか、半月切りにする。
- ② ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ③ 耐熱皿にトマトとなすを交互に重ね、チーズ・ブロッコリーを乗せ、塩・ブラックペッパーを全体にかける。
- ④ 220℃のオーブンで7分焼く。(トースターでも可)
- ⑤ 焼けたら、オリーブ油を回しかけて完成♪

【良くない食べ合わせも覚えましょう!】

- **きゅうり + ビタミンCを多く含む食材**
きゅうりにはアスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素が含まれています。きゅうり以外でもかぼちゃや人参にも含まれています。ただしこの酵素は熱と酢に弱いので、加熱調理したり酢の物にすれば問題ありません。
- **枝豆・玄米・ほうれん草 + カルシウムを多く含む食材**
枝豆・玄米にはフィチン酸・ほうれん草にはシュウ酸が含まれており、これらによりカルシウムの吸収を妨げられてしまいます。