



アンチエイジング



アンチエイジングとは、「アンチ」=反対 「エイジング」=時間の経過や加齢という意味を持つ言葉で、老化を抑えるという意味で使われています。美容に限らず老化を防ぎ、健康寿命を延ばすことを目的として広く使われている言葉です。

病気や老化の原因には、食事や生活習慣、ストレス等の要因が挙げられますが、体の「酸化」とも言われています。切ったりんごを置いておくと茶色くなるのと同じように空気を吸っている私たちも体内が「酸化」されているのです。

酸化を抑える抗酸化作用は私たちの体にもすでに備わっています。しかし加齢と共にその作用は低下していきます。そのため普段の食事から抗酸化作用のある栄養素を持つ食材を食べることが大切です。

★抗酸化作用のある栄養素と含まれる食材★

ビタミンC・・・パプリカ、果物、菜の花など

ビタミンE・・・ゴマ、大豆、ニラなど

ミネラル類・・・海藻類（わかめなど）、納豆など

カロテノイド・・・緑黄色野菜（パプリカ、トマト、ほうれん草など）、オレンジなど

🍷カロテノイドは油を使った調理方法で食べると体内に吸収しやすくなります!!



カロテノイドたっぷり☆いつものサラダに飽きたらおすすめ☆

カラフルホットサラダ

材料（2人分）

サラダほうれん草	1/2袋
黄パプリカ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
ブロッコリー	1/2本
ミニトマト	4個
カッテージチーズ	50g
オリーブオイル	大さじ1/2
◎ドレッシング	
○オリーブオイル	大さじ3
○レモン汁	大さじ1
○砂糖	小さじ1
○塩	小さじ1/2
○こしょう	少々

1. サラダほうれん草は食べやすい大きさに切り、パプリカは縦半分に切り薄切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に水大さじ1と入れてふんわりラップをし600Wのレンジで1分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ブロッコリーがやわらかくなるまで中火で炒める。
4. ボウルに○を入れて混ぜる。
5. 炒めたブロッコリー、ほうれん草、パプリカをボウルに入れて混ぜ、皿に盛りミニトマトとチーズを盛り付ける
6. ドレッシングをかければ完成👏

