

バロンドールカフェ監修 ☆相乗効果組み合わせレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



7月のオススメレシピ

パプリカとサーモン の カルパッチョ

料理時間: 20分程度

☆調理手順☆

- ①サーモンはすぐように薄切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、水にさらして水気を切る。赤パプリカ、黄パプリカもみじん切りにする。
- ③ボウルに★を合わせ混ぜておく。
- ④お皿にサーモンを盛りつけ、②を上にならし、ボウルに合わせたたれをかける。
- ⑤最後に、パセリをちらしたら完成(^^)/

☆材料☆(2人分)

☆サーモン(刺身).....150g
☆玉ねぎ.....1/2個
☆赤パプリカ.....1/8個
☆黄パプリカ.....1/8個
☆パセリ(刻み).....少々

★さとう.....小さじ1/2
★レモン汁.....大さじ1
★オリーブオイル.....大さじ2
★塩.....小さじ1/2
★こしょう.....少々

今月の相乗効果は...

パプリカ × オリーブオイル = 夏風邪予防 !

ビタミンたっぷりパプリカと吸収力を高めるオリーブオイル

免疫力アップで風邪撃退!!

【パプリカは色で栄養が違う?!】

◆赤パプリカ

赤パプリカの栄養の特長は、脂肪燃焼効果のある**カプサイシン**です。カプサイシンは**唐辛子**にも含まれる赤い色素で、β-カロテンよりも1.5倍も抗酸化力が強いと言われています。

β-カロテンの量も豊富で、通常の緑ピーマンの約2.7倍といわれます。

◆黄パプリカ

黄パプリカの特長は**ビタミンC**の豊富さで、美肌効果が優れています。

赤色には少々劣りますが、100g中150μgと、緑ピーマンの1.9倍ほども含んでいます。

また、肌の老化予防が期待される**ルテイン**の含有量が高いのも特徴です。



スターキッズ 7月

食育ミニコラム

身体に良い♪オリーブオイル

オリーブオイルが身体に良い！！というのは、なんとなく耳にしたことがあるのではないのでしょうか？「**食べて身体に良い**」というのは当たり前ですが、その他に「**身体に塗って身体に良い**」「**匂いを嗅いで身体に良い**」という3パターンの良さがあるんです♪

今回はオリーブオイルがもたらす、子供にとってのメリットをメインにご紹介したいと思います(^^)／

骨格発育

オリーブオイルに含まれるオレイン酸の効果として骨格組織へのカルシウム沈着を促す効果が骨格の発育影響します。

便秘解消

大人は便秘でも薬を飲んだりできますが、できる限り子供には薬を飲ませたくは無いですよね。そこで「自然の下剤」と言われるオリーブオイルで子供の便秘を改善しましょう。

オリーブオイルが便秘にいいメカニズムはオリーブオイルに含まれるオレイン酸です。オリーブオイルには胃や腸が食べたものを肛門まで運ぶ、ぜん動運動を活発化させることで便秘を改善します。さらにベンにオリーブオイルが混ざり柔らかくして通りやすくしたり痛みを和らげたりしてくれます。

脳に良い

オレイン酸の効果はまだあり、脂肪なのでようはエネルギー源になります。

そしてこのエネルギー源は体を作ったりさらには脳の神経系統を構築する脳の細胞膜の構成成分に役立ちます。

母乳に近い？！

赤ちゃんが成長に欠かせない母乳。この母乳とオリーブオイルには共通の成分があります。それは、オレイン酸です。

健康維持に非常に重要な脂肪酸で、一価不飽和脂肪酸になります。

大人では悪玉コレステロールを低下させる役割を保持したり、抗酸化力によって健康維持に非常に役に立ちます。

豊富な栄養素で体の土台づくり

オレイン酸の他にオリーブオイルに含まれるのがポリフェノールです。

このポリフェノールは様々な健康効果をもたらします。

抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する作用を持つため様々な病気に対抗する力を持っています。血流の改善、肝機能を高める、視機能の改善、細胞の活性化などよく大人になって注意するような内容ですが、子供の頃から取り組むことによって長い健康な人生の土台を作ることができます。

一日に摂る目安は、
大さじ1~2はい程度です！

オリーブオイル
ワンポイント！

