

晋遊舎ムック
[お徳技シリーズ160]

栄養 お徳技 ベストセクション

Eijo Okokuwaza Best Selection

P6 ちょっと待って!!
その食べ方、せっかくの栄養が
ムダになっているかもしれません!

P8 栄養基本の「き」

はじめにお読みください

この本は一部、弊社刊行のムックならびに月刊誌『LDK』を加筆・再編集しています。掲載商品に関しては、編集部が実際に購入した価格(税込み)となり、一部、増税前の価格がごさいます。また、掲載内容は2020年1月現在のものです。すでに販売が終了している商品や、使用・デザインの変更、価格が異なる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

※本誌に掲載している数値などのデータは、おおよその平均目安です。野菜など、個々の大きさや季節によって多少の誤差があります。

Part 1 **P9** 野菜の栄養お徳技ベストセクション

- 001 キャベツ ビタミンU(キャベジン)は内側の葉っぱや芯に豊富!
- 002 キャベツ 緑が濃い葉を選べば風邪予防に効果テキメン!
- 003 キャベツ 油でさっと炒めればビタミンKの吸収率がアップ!
- 004 キャベツ キャベツ×豚肉のあわせ技で免疫力がUPする!
- 005 大根 食べる直前に皮ごとすりおろしが正解です!
- 006 大根 天日干し大根なら生より鉄分が50倍にアップする!
- 007 大根 油で炒めて食べればβカロテンを有効に吸収できる!
- 008 大根 サバと一緒に食べることで抜け毛予防に!
- 009 玉ねぎ こまかく刻めば刻むほど血液サラサラ効果はアップします!
- 010 玉ねぎ 火を通す場合は薄切りにして時短調理がオススメ!
- 011 玉ねぎ 繊維の方向に切るとアリシンの量が多くなる!
- 012 玉ねぎ 皮をむいて太陽に当てるとケルセチンが4倍に!
- 013 玉ねぎ 玉ねぎ×キムチで肌荒れやむくみの改善にも!
- 014 ニンジン ニンジンの皮を落とすとβカロテンを2割損します!
- 015 ニンジン 実は葉の方にビタミンCやカルシウムがたっぷり!
- 016 ニンジン ニンジンは油で炒めると吸収率がアップします!
- 017 ジャがいも 皮はむいちゃダメ! ビタミンCがなくなります!
- 018 ジャがいも ビタミンCはりんごの約9倍も含まれています!
- 019 ジャがいも 2週間チルド室に保存すると甘みが2倍アップします!
- 020 トマト 冷蔵よりも常温で追熟するとリコピンが倍以上に!
- 021 トマト 栄養がたっぷりのゼリー部分はつぶさないように!
- 022 トマト 油で炒めるとろみをつければエキスを逃さない!
- 023 長ネギ 葉先は栄養豊富! 捨てずに料理に取り入れて
- 024 長ネギ 加熱してこそ抗酸化作用が2倍もUPする!
- 025 長ネギ 乾燥すると抗酸化力が半減! 冷凍がオススメです!
- 026 ナス 老化防止効果が下がるからアク抜きは厳禁です!
- 027 ナス 炒めもののときは皮つきが絶対オススメ!
- 028 ナス みそとの相性はパッチリ 疲労回復や高血圧予防にも
- 029 ブロッコリー 実は茹でる前が重要 切って5分放置で栄養アップ
- 030 ブロッコリー 茎の方に栄養がいっぱい! でもやわらかい部分を食べて
- 031 ブロッコリー 油と一緒に食べることで栄養の吸収率が上がります
- 032 ブロッコリー 逆さま洗いが正解! 酢水なら細菌も落とせます
- 033 ニラ ニラの根元にはアリシンが葉先の4倍もある!
- 034 ニラ 刻みすぎはNG! 大きく切って調理して
- 035 ニラ レバーとあわせればビタミンB₁₂を10倍も吸収できる!
- 036 白菜 中心部分から食べると得! 外側より栄養&うま味たっぷり
- 037 白菜 低温蒸しなら水分キープ! アミノ酸は8倍アップする
- 038 ゴボウ アク抜きは栄養損のもと! 皮もむかずに食べて!
- 039 ゴボウ 先端と中心では鉄分が8倍も変わります!
- 040 ほうれん草 茹でてから切った方がビタミンCが保たれます
- 041 かぼちゃ 抗酸化栄養素全部入り! 老化を防ぐ貴重な食材!!
- 042 かぼちゃ 冷凍&凍ったまま調理しても栄養価は変わりません!

- 043 ビーマン 細胞を壊さない縦切りだと栄養もシャキシャキもキープ
- 044 ビーマン ワタは捨てずに食べて! 血流アップの効果が10倍も!
- 045 セロリ セロリは葉っぱが重要! 茎の2倍のβカロテン入り!!
- 046 セロリ こまかく刻めばポリフェノールが30%アップ!
- 047 小松菜 カルシウムは牛乳に匹敵するほど豊富です!
- 048 小松菜 冷凍すればやわらかくなって栄養キープ&時短調理!
- 049 さつまいも 鉄分などが流れないようにスポンジでやさしくが鉄則!
- 050 さつまいも 蒸し器でゆっくり加熱すればヤラビンは3倍・糖度は5倍に
- 051 きゅうり 斜め切りにするとおいしさと栄養を損ねず
- 052 きゅうり ぬかの栄養成分の効果がビタミンB₁₂が8倍もアップ!
- 053 もやし レンチンして冷凍すれば3日経っても栄養はほぼキープ
- 054 もやし ひげ根から栄養が流れる! できれば取らずに食べて
- 055 レタス むしろ加熱した方がカサが減っておいに!
- 056 ショウガ 皮も料理に使えばより血行促進につながる
- 057 ショウガ 食べる直前におろすが◎時間が経つと酸化します
- 058 オクラ お酢との合わせ技でベクチンが倍増します!
- 059 オクラ 便秘改善に効果的! ネバネバ食材でさらにアップ
- 060 ニンニク ショウガと違っておろした10分後に栄養価が増える!
- 061 ニンニク ニオイにこそ効果アリ! 「ニオイが消える」=「栄養ゼロ」
- 062 カブ 実より断然葉っぱ! 根より栄養がたっぷりです
- 063 とうもろこし 黄色い色素が視力低下を防止してくれるんです
- 064 とうもろこし 実よりもカリウムたっぷり! 芯も余さず調理して
- 065 枝豆 茹でよりも蒸しの方がビタミンCが多く摂れる
- 066 枝豆 アルコール代謝に効くから悪酔いせず肥満防止にも!!
- 067 ゴーヤ ビタミンCが流れるから下茹ではしないで!
- 068 ゴーヤ ビタミンCたっぷり&苦味が少ないからぜひ食べて
- 069 豆苗 βカロテンはトップクラス! 隠れた実力野菜なんです
- 070 サニーレタス βカロテンの量はレタスの10倍もあるんです!
- 071 レンコン 皮をむいてしまうとタンニンが半減する!
- 072 ブロッコニ 生の方が栄養面はお得 加熱すると損します!
- 073 さやえんどう さっと加熱がオススメ 調理の仕上げに入れて!
- 074 しそ こまかく刻むとより免疫力効果が活性化!
- 075 モロヘイア 緑黄色野菜のなかではカルシウムの量はNo.1!
- 076 とうがらし 玉ねぎと一緒に食べると抗酸化力が上がります
- 077 しいたけ 調理の1時間前に太陽に当てると、栄養が10倍アップ!
- 078 エリンギ カリウムや食物繊維などエリンギがトップです
- 079 しめじ グラタンやシチューに入ればカルシウムの吸収が上昇!
- 080 えのきたけ ビタミンB₁₂が豊富で疲労回復に効果アリ
- 081 まいたけ がん予防につながるグルカンが多い!
- 082 マッシュルーム 皮膚や粘膜を守る栄養は生で食べると発揮されます!

Column **P36** 調理方法別 栄養のメリット デメリット



Part 2 P37 肉&魚の栄養お得技ベストセレクション

- 083 鶏肉 鶏ムネ肉は繊維を断ち切ってから調理すると栄養が倍増する!
- 084 鶏肉 鶏ササミのトリプトファンが安眠をサポート!
- 085 鶏肉 手羽元はお酢と煮るとカルシウム吸収率がアップ
- 086 鶏肉 手羽先のコラーゲンはビタミンCとじゃなきやダメ
- 087 豚肉 豚肉は茹でるとビタミンB₁が流出!!
栄養を最大限に摂るなら「焼き」が正解です
- 088 豚肉 豚レバーは加熱時間を短くすれば、
鉄やビタミンをガードして臭みもやわらぐ!
- 089 牛肉 牛肉のたんぱく質やビタミンを最大限に摂るなら
予熱調理で仕上げる「レア」がオススメ!
- 090 牛肉 脂肪を取り除くとビタミンEが半減します!
- 091 ラム肉 ダイエット中ならラム肉のローストが◎
- 092 馬肉 馬肉は刺身一択! 薬味と合わせて効果倍増
- 093 たまご 卵黄と卵白のイイトコロ! たまごは半熟がベスト!!
- 094 たまご 納豆にたまごを入れるなら卵白はダメ!
- 095 たまご フタをしてつければビタミンDのロスを防げる
- 096 たまご カラザは捨てると大損!! 重要成分が豊富なんです
- 097 牛乳 ビタミンB₁₂を残すため鍋でゆっくり加熱して



- 098 ヨーグルト ヨーグルトは温めるとカルシウムの吸収率アップ!
- 099 チーズ お腹が弱い人はチーズでカルシウム補給を!
- 100 青魚 青魚最強の食べ方は刺身 加熱するとDHAが半減!
- 101 アジ アジはフライにしてカルシウムを効率よく摂る!
- 102 イワシ イワシは焼かず煮物が◎ 健康にイイ脂が摂れます!
- 103 サバ カルシウムもコラーゲンも摂れるサバ缶がベスト!
- 104 サンマ フライパン焼きでEPA & DHAを逃さない!
- 105 カツオ 鉄分豊富な血合いごと刺身かたたきで食べて!!
- 106 タコ 疲労回復効果のあるタコは揚げ物にするのが大正解!!
- 107 イカ 「カレー味」のイカが疲れた体に効くんです!
- 108 サケ サケと野菜のホイル焼きは老化を防ぐ最強タッグ!
- 109 カレイ カレイの煮付けは汁が大事 美肌成分がたっぷり!
- 110 シジミ じわじわ冷凍するとオルニチンが8倍アップ!
- 111 牡蠣 加熱して煮汁ごと食べればたっぷりのビタミンが摂れる!
- 112 エビ エビの殻は焼いたり出汁にしたり大活躍するんです
- 113 アサリ 水煮缶を選べば吸収率のいいヘム鉄が8倍に!
- 114 たらこ ベストの食べ方はミネラルが増える「焼き」でした!!
- 115 シラス シラスおろしはお酢をかけるかポン酢を使おう!



Part 3 P51 果物の栄養お得技ベストセレクション

- 116 みかん 白いすじと一緒に食べると風邪予防の効果がアップ!
- 117 りんご りんごは縦でなく横に切ると栄養を無駄なく摂取できる
- 118 バナナ バナナは茶色い点が出る前に食べると損です!
- 119 いちご いちごはヘタをつけたまま洗うと栄養が逃げません!!
- 120 ぶどう 栄養は皮にある!! 皮ごと食べてポリフェノール摂取
- 121 梨 肉料理のあとのデザートに最適! 酵素が消化を助ける!!
- 122 柿 熟れすぎた柿はそのまま凍らせてシャーベットに!
- 123 さくらんぼ 美容成分たっぷりのさくらんぼは高血圧予防も効果的

- 124 桃 老化予防効果のあるポリフェノールと食物繊維は皮に豊富!!
- 125 スイカ スイカは白い部分も食べて! 若返り効果のある栄養がたっぷり!!
- 126 グレープフルーツ グレープフルーツの苦みは血液中的中性脂肪を分解!
- 127 レモン 薬剤不使用の国産を選んで皮の栄養も逃さず摂ろう!!
- 128 キウイ お肉がやわらかくなる効果アリ!! 消化も助けてくれます
- 129 ブルーベリー 食物繊維の含有量はトップクラス! 腸内環境の改善に!!
- 130 アサイー 生のアサイーのポリフェノールが肌荒れ・老化を防止!!



Column P58 “美人になれる!” 栄養どっちが正解?

Part 4 P59 主食etc.の栄養お得技ベストセレクション

- 131 米 かために炊くor冷やご飯で栄養の吸収を抑えるべし!
- 132 米 お酢を加えて炊くとたんぱく質の消化率UP!
- 133 米 ミネラル豊富な玄米は12時間以上の吸水が必須!
- 134 米 雑穀ミックスを加えればただの白米が栄養満点に!
- 135 米 栄養を残しつつ食べやすい胚芽米を試してみよう!
- 136 パン パンはオリーブオイルと食べた方が太りにくい!
- 137 パン 全粒粉パンに置きかえて心血管疾患のリスク減!
- 138 そば どうしても麺類を食べたいなら糖質少なめのそばが◎
- 139 キヌア キヌアは必須アミノ酸を全て含む最強の食材!
- 140 納豆 納豆をのせるご飯はほんのり温かいのがベスト!
- 141 納豆 食べるのは夜がオススメ! 寝ている間に血液サラサラ!!
- 142 味噌 味噌汁の味噌は50℃で溶く! 高温だと香りも酵母も消失!!
- 143 味噌 味噌田楽にすれば、乳酸菌の残存率が2倍に!!
- 144 昆布 昆布は「水出汁」でうま味と栄養を100%引き出す
- 145 豆腐 絹と木綿なら断然木綿! カルシウムが1.5倍摂れます



- 146 大豆 水煮より蒸し豆を選ぶのがオススメ! 成分2倍でお得です!!
- 147 ゴマ 「煎ってする」が鉄則! そのまま食べても栄養が摂れません
- 148 もずく 食事の最初に食べると、血糖値の急上昇を防ぎます!
- 149 ひじき ひじきの調理は鉄鍋でやれば鉄分10倍アップ!!
- 150 海苔 酢入りの佃煮にして鉄とカルシウムをたっぷり摂って!
- 151 コーヒー 昼寝前のホットコーヒーでスッキリ目覚められます!
- 152 コーヒー 運動30分前のコーヒーが脂肪の燃焼を助けてくれる!
- 153 緑茶 緑茶にレモンを加えるとカテキン吸収率が13倍に!
- 154 ウーロン茶 脂っこい食事のお供にはウーロン茶を! 脂肪の吸収を抑えます
- 155 ココア ホットココア+オリーブオイルが便秘解消の最強タッグ
- 156 オレンジジュース 肉料理の後は、鉄分吸収を助けるオレンジジュースを!
- 157 リンゴ酢 お風呂の後に酢を飲むと、痩せ体質になれる!!
- 158 水 洋風煮込みには硬水! ミネラルとおいさを両立できちゃいます!!
- 159 お酒 飲むなら赤ワイン! 強い抗酸化作用が老化を防いでくれます



Part 5 P68 太らない食べ方のルール

巻末付録 P76 世界一簡単な栄養素事典

