

きゅうりとトマトの 食べ合わせに注意！

2017年8月15日

メロ ウオーカー
2017年夏号

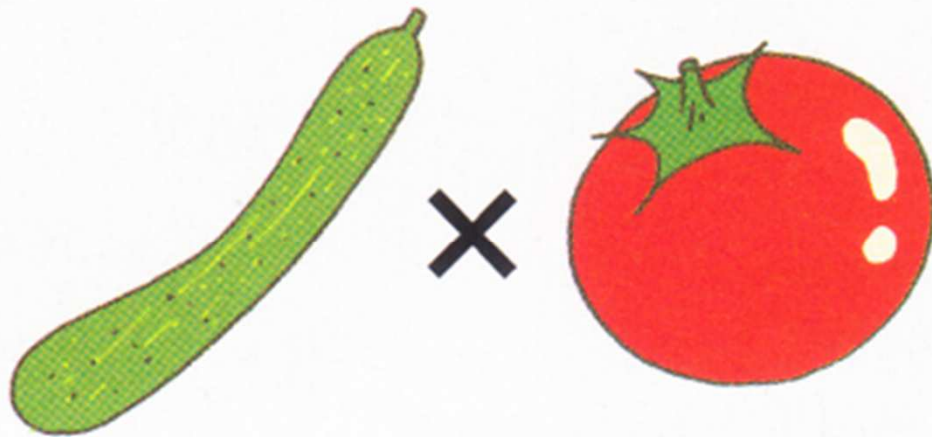
健康に気を使って食事をとっているつもりでも見落としがちな「食べ合わせ」。鉄分やカルシウム、ビタミンなど単体の栄養素だけを見て食べ物を選ぶのはとてももったいない「損」な食べ方です。

今回は、「食べ合わせ」に注目し、効果的な食べ方を提唱してきた栄養学のスペシャリストである白鳥早奈英さんに、それぞれの効果や「損な食べ合わせ」、そして解決法などを教えてもらいました。



しらとりさなえ／心療カウンセラー、健康運動指導も行う栄養学博士。1982年に栄養学的な面から「食べ合わせ」を提唱。新聞・雑誌での執筆、テレビ出演、多数の著作を手掛けるなど幅広く活躍中。近著に「やってはいけない「食べ合わせ」」(青春出版社)など。

キュウリ トマト



キュウリのアスコルビナーゼ（ビタミンC破壊酵素）には、トマトに豊富に含まれるビタミンCを破壊してしまう作用がある。

これで
解決!

酢をプラス。ドレッシングなどの酸でアスコルビナーゼの働きを止める。