



# 健康豆知識

## 食べ合わせ

みなさん、こんにちは

今回は食べ合わせについてです。普段何気なく食べている食事でも食べ合わせによっては栄養の吸収を妨げてしまっている恐れがあります。少し工夫するだけで栄養の吸収率が高まる食べ合わせもあるため、気をつけたい食べ合わせとおすすめの食べ合わせをご紹介します

### 《気をつけたい食べ合わせ》

食材	
ほうれん草 + 茹で卵	硫黄成分によりほうれん草に含まれる鉄分の吸収が妨げられてしまいます。目玉焼きやスクランブルエッグにすると良いでしょう。
大根 + ニンジン	ニンジンに含まれているアスコルビナーゼという酵素が大根に含まれているビタミンCを破壊してしまいます。熱調理や酢を使うと破壊を防げます。
焼き魚 + 漬物	魚に多いたんぱく質と漬物に含まれる亜硝酸が結合すると発がん性物質を作ることがあります。レモンなどのビタミンCをかけることで抑制されます。
アルコール + 揚げ物	アルコールは刺激が強いため胃壁を荒らしてしまいます。また脂肪の合成を促進したり、油は胃腸に負担をかけるので消化不良の原因にもなります。
わかめ + ネギ	ネギに含まれる硫化アリルという成分がわかめに含まれるカルシウムの吸収を阻害してしまいます。
ホタテといくら	ホタテに含まれる酵素がいくらの中のビタミンB1の吸収を妨げてしまいます。ホタテを加熱することでビタミンB1を吸収できるようになります。

### 【おすすめの食べ合わせ】

#### 貧血予防…鉄+ビタミンC

ビタミンCと一緒に摂ることで鉄の吸収率を上げることができます。また、肉類や魚類などの動物性タンパク質もおすすめです。

#### むくみ…赤身肉+ほうれん草

赤味肉のビタミンB群によって循環がよくなり、ほうれん草のカリウムが体内の余分な水分を排出してくれます。

#### カルシウムの吸収…カルシウム+ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し骨を丈夫にしてくれる働きがあります。同時に摂ることで吸収を高めてくれます。

#### 腸内環境を整える…納豆+キムチ

納豆菌がキムチの乳酸菌の餌となるため増殖を助け腸内環境をよくしてくれる効果があります。

### ☆スタッフからの一言☆

みなさん、こんにちは

メディカルフィットネスセンタープラムの荒木です。段々と気温が下がり肌寒くなってきましたがこの時期気をつけたいのが寒暖差です。特にこの時期は、朝晩が冷え込み昼間との気温の差が大きくなり体調を崩しやすくなります。対策としてはバランスのとれた食事・良質な睡眠・適度な運動が大切です。また、疲労が溜まった時は身体を休ませることも大事なので、無理せずに過ごしていきましょう！