

捨てちゃだめ そこに栄養あり！！

野菜の色とりどりの色素には、いろいろな抗酸化物質が含まれています。最新の研究で、ポリフェノールを始めとする多くの抗酸化成分が、皮や芯など、捨ててしまっている部分に豊富なことがわかってきています。

(※抗酸化物質：体内で様々な害をもたらす、老化促進などの原因になるといわれる活性酸素の害を防ぐ。ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどが知られている。)

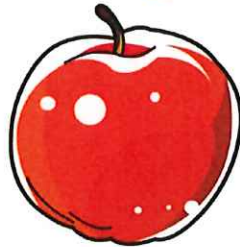
キャベツの芯にはミネラルが豊富！
カルシウムは葉の2倍！



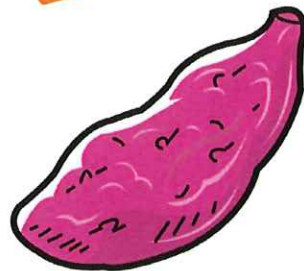
白菜の外葉にはカルシウムが多い！
白菜の白い部分に現れる黒いブツブツは、ポリフェノールが黒く変色したもので成分的には問題なし



りんごは皮にビタミンC
が多く含まれている



にんじんやさつまいもの皮には
ビタミンCやカルシウムが豊富！
さつまいもの皮の鮮やかな紫色の主成分
は目に良いとされるアントシアニン



ブロッコリーの葉と茎には
ポリフェノールがつぼみの3倍！
茎のビタミンCは加熱に強い！



(参考文献)「その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます！」