

硫化アリルとイソチオシアネートがカギ

野菜で免疫力アップの効果を発揮するものは硫化アリルやイソチオシアネートを多く含むだもの。硫化アリルは体内でアリシンという成分に変わり、高いがん予防の効果や抗菌・抗ウイルス作用が期待できます。イソチオシアネートも発がん抑制作用があると注目の成分。

ニンニク

生で食べると効果は高いですが、食べ過ぎは胃を荒らすので1日4グラム程度に。加熱したものは血液をサラサラにする効果も。



タマネギ

切ると硫化アリルが発生。ただ加熱すると効果が弱まってしまふので、効果を期待するならば食べましょつ。



キャベツ

イソチオシアネートの他、水溶性と不溶性の食物繊維をあわせ持つので食前に生で食べると食べ過ぎ予防に。



ニラ

硫化アリルは根元の白い部分に豊富なので切り捨てずに使いましょつ。加熱し過ぎると失われるので弱火で短時間調理に。



旬 3～5月、7～8月

旬 11～3月

免疫力アップのナンバー1のニンニクを使って

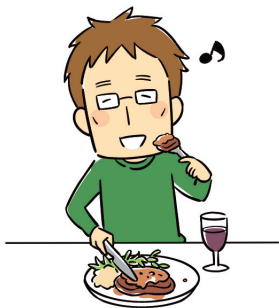
豚肉ステーキすりおろしニンニク添え



材 料 豚肉（ステーキ用ロース肉2枚）
（2人分） …200g
おろしニンニク…2かけ
（1人4g程度）
塩・こしょう・オリーブオイル…
少々

- 作り方**
- 1 豚肉に塩、こしょうをします。
 - 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、豚肉を入れて焼きます。
 - 3 しっかり焼き色がついたら裏返して焼きます。
 - 4 火が通ったら3を器に盛り、おろしニンニクを添えます。

生のニンニクの食べ過ぎはNG



手軽に胃腸を癒し免疫力もアップ

食前キャベツ



材 料 キャベツ…200g
（2人分） みそ…適量

- 作り方**
- 1 キャベツを千切りにします。
 - 2 器に盛り、みそを添えます。



胃腸も癒す
食べ合わせですよ！