

選び方

緑色が濃く全体にツヤのあるものを。鮮度が落ちると黄色くなっています。

保存法

乾燥に弱いのでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存が鉄則。2～3日で使い切ること。



効能

- 疲労回復
- 食欲増進
- 貧血予防

パセリは地中海沿岸地方の原産。あまり知られていませんがパセリの栄養価は、非常に高いです! **パセリの、ビタミンC含有量はレモンについで野菜・果物の中でもトップ。**βカロチンもニンジンと同程度に含まれています。さらに鉄分の含有量は野菜の中でトップで(なんと小松菜の3倍の鉄分が含まれます)、貧血の予防にも効果的です。

パセリの香りは、ピネンやアピオールという製油成分によるもので、腸内細菌の繁殖を抑え食中毒を予防

香り
パセリ
で食中毒を防ぐ!

調理のコツ

【サラダにして
沢山摂ろう!】

なかなか一度に量を摂る機会のないパセリ。そんなときはサラダにするのがおすすめ。トマト、玉ねぎ、パセリ、オリーブオイル、塩・コショウでサラダにすれば1度に沢山摂れます!

する働きがあります。また、肉料理のあとに食べると、口の中をスッキリさせてくれるので、食後ガムのように1茎かむと、口臭を消してくれる働きもあります。虫刺されには、生葉をすりつぶしてよくすりこむと、かゆみ、痛みを和らげてくれます。

DATA

【エネルギー】
44kcal / 100g

【注目成分】

- カルシウム
- 鉄分
- ビタミンC
- ピネン
- アピオール



選び方

腹が緩んでいる、破けているものはNG。胸びれの斑点が鮮やかなものがおすすめ。

保存法

よく洗ってから冷蔵庫で保存。濡らしたキッチンペーパーを被せると乾燥防止に。

効能

- 整腸作用
- 眼精疲労改善
- 骨粗しょう症改善

ワタに整腸効果あり!
アユ

アユは秋に川で生まれて、冬は海で越し春に故郷の川をさかのぼってくる魚です。海と川、両方の影響を受けるため、おだやかな陽性の性質をもっています。

アユのワタの苦味には整腸作用があり、下痢の改善におすすめです。アユの内臓にはビタミンAが非常に多く含まれています。ビタミンAは、眼精疲労を改善する効果、また皮膚や粘膜を強化して免疫力を高める効果、活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防

調理のコツ

【冷え性の人は
しっかり焼いて】

アユのワタにはビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、塩辛ウルカは下痢の特効薬です。冷え性の人は、しっかり焼いて脂を落とし、赤味噌をぬって食べるのがおすすめです。

に役立ちます。

アユを1尾食べると、1日に必要なビタミンB₁₂を摂ることができます。またカルシウムや亜鉛、マグネシウムなど、強壮、強精効果のあるミネラルも豊富で骨粗しょう症の予防・改善にも効果があります。

DATA

【エネルギー】
152kcal / 100g

【注目成分】

- ビタミンA
- ビタミンB₁₂
- カルシウム
- 亜鉛