

野菜の栄養価を減らさないコツ

色鮮やかな夏野菜が出回る季節になります。野菜には、栄養素や機能性成分が豊富に含まれていますが、水に溶け出てしまったり、熱に弱い成分があります。たくさん働きを活かすために調理するときには注意しましょう。

◆ ゆでる

野菜の組織が軟化して消化吸収がしやすくなります。カサも減るので、生野菜の何倍も食べることができず。しかし、長時間ゆでると栄養素が流れ出てしまうため、蒸した方が栄養素が損なわれずに済みます。

◆ 炒める

ビタミンには、水溶性と脂溶性の2種類があり、それぞれに適した調理が必要です。両方の特性を活かすためには、「炒め物」がオススメです。

◆ 水に注意

水溶性ビタミンは、水に浸すと流れ出てしまいます。サラダなどの生野菜は水に浸したままにしないように気をつけましょう。

