

食べ合わせの良し悪しとは、食材と一緒に食べると栄養価の吸収が高まったり、弱まったりすることです。食べやすさやおいしさだけでなく、**食材の持つ栄養素を生かし、からだに吸収しやすくする食べ合わせを心がけましょう。**

【効果を高める食べ合わせ】 とんかつ×キャベツ

キャベツにはビタミンUというキャベツ特有の栄養素があり、胃腸を保護する働きがあります。そのため、揚げ物を食べた時の胃もたれやむかつきを抑え、消化を助けます。また、キャベツに含まれる食物繊維とビタミンCはコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

【効果を妨げる食べ合わせ】 生のにんじん×生の大根

にんじんに含まれる「アスコルビナーゼ」という酵素が、大根に含まれるビタミンCを壊してしまいます。ただ、熱や酸を加えるとビタミンCの破壊を防ぐため、なますなど酢漬けがおすすめです。

他にも、「揚げ物に冷たい飲み物」は消化に悪く、胃の負担が増えるなど、**栄養素の吸収が妨げられる**だけでなく、からだに負担をかける食べ合わせとなりますので、注意しましょう。

