

# カラダ栄養学

～健康にも美容にも◎！有機野菜のすすめ～

## 【有機野菜】とは・・・？



農林水産省にて制定された「**有機JAS規格**」に適合した生産条件のもとでつくられ、登録認定機関にその適合性が認められた野菜です。

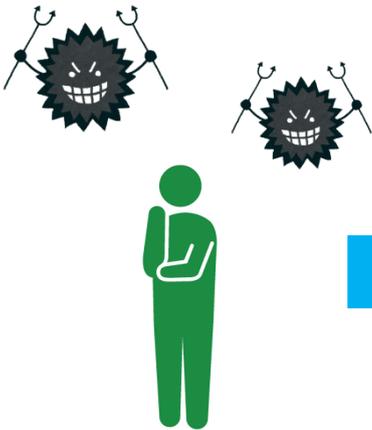
化学薬品不使用の畑で、化学肥料と化学農薬を使わずに栽培したものを指します。

**遺伝子組み換え野菜でない**ことや、害虫防除の際、**農薬に頼らないこと**などが認定の条件となっています。

## 【有機野菜】のメリット

### 抗酸化作用

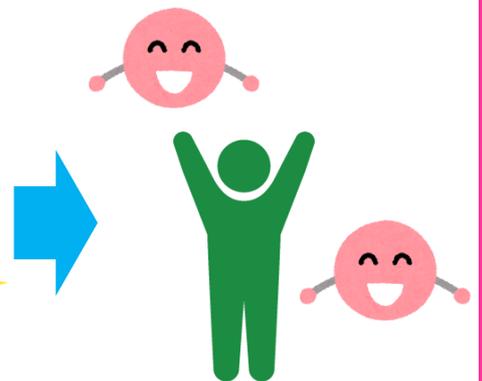
特に、通常栽培と比較して、有機野菜には抗酸化作用のある**【ビタミンACE】**が多いと言われています。



加齢により  
体内の酸化が進み  
**老化の原因**となる



ビタミンA・C・Eを含む  
有機野菜を摂取する



**アンチエイジング**  
に有効的！

東急スポーツシステム アスリートフードマイスター2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！



# 食事からアンチエイジング！ ～野菜をつかった簡単レシピ～

 のマークはビタミンA・C・Eが多く含まれる食材です！ 有機野菜を使うと更に栄養価がUPします。



**かぼちゃグラタン** ※写真は坊ちゃんかぼちゃを使用

## 【材料】1人分

 かぼちゃ	1個※500グラム程度
 玉ねぎ	半分
ベーコン	2枚
ホワイトソース	70グラム
塩・コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ1
ピザ用ミックスチーズ	適量

## 【作り方】

- ①かぼちゃを洗い、濡れキッチンペーパーとラップで包み、レンジにかける（700w約4分）
- ②かぼちゃの中身をくりぬく（中身は④で使用）
- ③玉ねぎ、ベーコンをオリーブオイル・塩コショウで炒める
- ④③にホワイトソース・かぼちゃの身を混ぜて器に入れ、上からピザ用チーズをかける
- ④オーブンで焦げ目がつくまで焼いたら、完成！



**中華風 茄子の煮びたし**

## 【材料】2～3人分

 茄子	3本
長ねぎ	4分の1
生姜	ひとかけ
◎ 醤油	小さじ1
◎ 黒酢	小さじ1～2
◎ 酒	適量
◎ ごま油	適量

## 【作り方】

- ①茄子は縦4分の1に切り、更に3本の切り込みをいれる
- ②茄子を3分ほど塩茹でする
- ③長ねぎ・生姜をみじん切りし、◎の材料を混ぜ合わせ、レンジで1分温める
- ④水気を切った茄子をいれて、完成！！

東急スポーツシステム株式会社 アスリートフードマイスター2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！

