

セロリとアスパラ

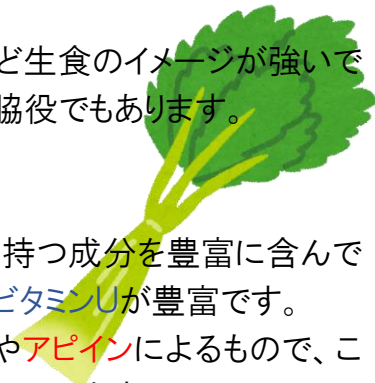
セロリもアスパラも日本での歴史は意外に古く、江戸時代に持ち込まれたと言われています。ただし、食用として扱われ始めたのは昭和に入ってからで、それまではセロリは薬用、アスパラは観賞用でした。今ではすっかりお馴染みの春野菜ですね。

セロリについて

独特な強い香りが魅力的な香味野菜。日本ではサラダなど生食のイメージが強いですが、煮込み料理や炒め物にコクを与える西洋料理の名脇役でもあります。

セロリの栄養

かつて薬草としても扱われていただけあって様々な効果を持つ成分を豊富に含んでいます。中でもカリウム、食物繊維、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンUが豊富です。また、セロリ独特の香り成分はアピオイルという精油成分やアピインによるもので、これらはイライラを鎮め精神を安定させる働きがあるとされています。

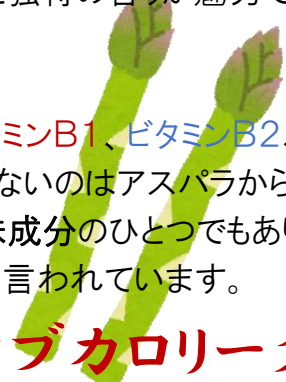


アスパラについて

露地栽培によって自然に育った春～初夏にかけてのこの時期が一番美味しい季節！さっぱりとした食味でベーコンやマヨネーズといった脂っこいものとも相性がバツグン！日光を当てずに育てたホワイトアスパラガスは、普通のアスパラガスに比べて栄養価は劣りますが、クリーミーな舌触りと独特の香りが魅力です。

アスパラの栄養

栄養成分は、βカロテン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含んでいますが、やはり見逃せないのはアスパラから発見された栄養素のアスパラギン酸。アミノ酸の一種で、うま味成分のひとつでもあります。新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強効果があるとされています。



ネガティブカロリーダイエット

ネガティブカロリーダイエットとは、食べ物を消化するために消費するカロリーよりも低いカロリーの食べ物を選んで食べることで痩せるといふ、科学的根拠に裏付けされたダイエット法です。

セロリ、アスパラはもちろん、キャベツやブロッコリー、タマネギなどもこの条件に該当する野菜です。

理論上、食べれば食べるほど痩せるので、空腹を我慢することなくダイエットが行えます。

