

カリフラワー



ガン予防、便秘予防、高血圧、風邪予防、動脈硬化、美肌など



◇お肌ツルツルの美容効果◇

カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCにはコラーゲンの生成を活発にして、メラニン色素の生成を阻害する作用があるので美肌効果が期待できます。

◇高血圧や動脈硬化の予防◇

カリフラワーにはカリウムも豊富に含まれています。カリウムには血圧やコレステロールの上昇を抑制して、高血圧、動脈硬化、脳梗塞などを予防する効果が期待できます。

その他にも、筋肉の運動エネルギーを多く生み出し、運動後に筋肉を疲れにくくさせてあげる効果もあると言われています。

◇便秘解消！ダイエット効果◇

カリウムには腸内の筋肉を促進させる効果もあります。その結果、腎臓の老廃物の排出が促されてお通じがよくなったり、体中のむくみが取れたり、むくみが解消されたりに違いなどダイエットにとってさまざまな良い効果を得ることができます。

◇カリフラワーとブロッコリーの違いって？◇

カリフラワーとブロッコリーはどちらもアブラナ科の野菜です。野生のキャベツが変化したものがブロッコリーとなって、ブロッコリーが突然変異したものを品質改良してカリフラワーになりました。

〔ブロッコリー〕

長所：カリフラワーより栄養素が多い

短所：茹でると栄養素が失われてしまう

〔カリフラワー〕

長所：茹でても栄養素が失われにくい

短所：ブロッコリーよりも栄養素が少ない

◇カリフラワーとマヨネーズ◇

カリフラワーに多く含まれているビタミンCは、ビタミンEと摂取することで相乗効果が発生すると言われています。ビタミンEは豆類や青魚、マヨネーズに多く含まれています。ビタミンEは血行を良くし、アンチエイジング効果があるとされています。そして、ビタミンCはビタミンEを活性化する作用があるため、同時に摂取することで無駄なく吸収されるのです。

◇カリフラワーの選び方◇

全体：シミがなく

つぼみが固い

形：こんもりしている



切り口：みずみずしい

重さ：重みがある

◇ポイント◇

カリフラワーはたっぷりのお湯で2分ほど塩ゆでし、ザルにあげてそのまま冷まします。また、レモンの輪切りか酢を加えて茹でると、白い部分がよりきれいな色になります。