

食育だより

NO. 7

栄養士 辰巳



食べ合わせ(2)

先月は体によい食べ合わせについてお伝えしましたが、今回はデメリットな食べ合わせについてお伝えしていきます。

★ちょっぴり損な食べ合わせ

<カルシウムの吸収を阻害する食べ合わせ>

枝豆+チーズ



枝豆のフィチン酸がチーズのカルシウムの吸収を妨げま

ほうれん草+ごま



ほうれん草のシュウ酸がごまのカルシウムの吸収を妨げます。カルシウム補給には、ほうれん草にはかつお節やじゃこをかけるほうがよいでしょう。ごまあえにするなら小松菜を。

ココア+牛乳

ココア食物繊維が牛乳のカルシウムの吸収を妨げます。

きなこ+牛乳



便秘解消には有益ですが、きなこの食物繊維が牛乳のカルシウムの吸収を妨げます。

こんぶ+ごま

ごまのフィチン酸がこんぶのカルシウムの吸収を妨げます。

神経質になる必要はありませんが、知っておくと役に立ちます！

<鉄分の吸収を阻害する食べ合わせ>

ひじき+れんこん



れんこんのタンニンがひじきの鉄分の吸収を妨げます。

鉄分の吸収には飲み物に注意を!

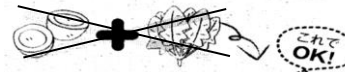
緑茶、紅茶、コーヒー、ワインなどに含まれるタンニンによって鉄分の吸収が阻害されてしまうので食事の前後1時間はこれらの飲み物を避けたほうがよいでしょう。



★よくある損な食べ合わせ

ゆで卵+ほうれん草

ゆで卵の黄身が黒くなった部分には硫黄が発生し、これがほうれん草の鉄分の吸収を妨げます。



スクランブルエッグや目玉焼きにすれば問題ありません。

にんじん+大根

にんじんのアスコルビナーゼが大根のビタミンCを破壊します。



酢を使えば防げるので、なますにするか、酢を使ったドレッシングをかけましょう。

納豆+卵

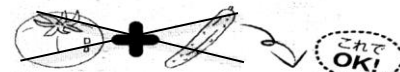
納豆のビオチンの吸収を卵白のたんぱく質アビジンが妨げます。



卵を合わせるなら卵黄だけを使いましょう。

トマト+きゅうり

きゅうりのアスコルビナーゼという酵素がトマトのビタミンCを破壊します。



酢を使えば防げるので、酢を使ったドレッシングをかけましょう。

★知っておきたい避けたほうがよい食べ合わせ

実際に害があることが分かっている避けたほうがよい食べ合わせです。

焼き魚+漬物

魚を焼いたときに発生するジメチルアミンと、漬物に含まれる亜硝酸ナトリウムが反応すると発がん性物質が発生します。

→大根おろしを添えると発がん性物質が分解されます。



紅茶+レモン

輸入レモンの皮についている防カビ剤 OPP(オルトフェノルフェニール)と紅茶のカフェインにより、発がん性物質が発生します。

→輸入レモンは皮をむきましょう。国産レモンなら安心です。



ハム・ソーセージ・ベーコンなど+ジャム

ハムなどの食肉加工品に含まれる亜硝酸ナトリウムとジャムに含まれる保存料のソルビン酸が反応して発がん物質ができます

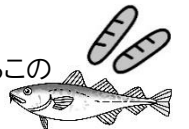
→食肉加工品やジャムを買うときは表示をよく見ましょう。



ハム・ソーセージ・ベーコンなど+たら・たらこ

ハムなどの食肉加工品に含まれる亜硝酸ナトリウムとたら・たらこのジメチルアミンが反応して発がん性物質が発生します。

→食肉加工品を買うときは亜硝酸ナトリウム不使用のものを選びましょう。



第2回朝食チェックリストにご協力いただきましてありがとうございました。チェックリストは園に提出いただきますようお願いいたします。集計結果は食育だよりでお伝えします。