

Nutrition News



た あ 食べ合わせのはなし

た あ せ 食べ合わせとは？

ごうしょくきん しよくごうきん しょく かん でんしやう ひと
食合禁、または食合禁は、食に関する伝承の一つです。
いっしょ た しょくざい と あ わる い つた
一緒に食べるときに食材の取り合わせが悪いとされる言い伝
えであり、一般に消化に害を来すとされています。

うなぎ あいしやう わる ほんとう うなぎと梅干しは相性が悪いて本当？

むかし うなぎ うめぼし た あ せ よ
昔から鰻と梅干しの食べ合わせは良くないといわれています
が、えいようがく いがくてき もんだい
が、栄養学・医学的には問題ありません。
うなぎ おお ふく うめぼし おお ふく きん
鰻に多く含まれるビタミン B1 と梅干しに多く含まれるクエン酸
ひろうかいふく こうかてき
はどちらも疲労回復に効果的です。
さらに、うめぼし きんみ いさん ぶんびつ うなぎ うなぎ あぶらぶん
さらに、梅干しの酸味が胃酸の分泌を促して鰻の脂分の
しょうか たす しょうかふりやう しょくご い けいげん
消化を助けるため、消化不良や食後の胃もたれを軽減する
こうかてき
ことに効果的です。

きゅうり た あ せ よ きゅうりとトマトの食べ合わせは良くない？

なつ やさい だいひょうかく
夏野菜の代表格であるトマトときゅうりは一緒に食べられて
いることがよくあります。しかし、きゅうりに ふく しょうそ
含まれる酵素・アスコ
ルビナーゼが、トマトのビタミン C を酸化させてしまいます。
これをよくせい しょうかてき しょうかてき す
これを抑制するのに効果的なのが「酢」です。サラダで食べる
さい は、マヨネーズや酢入りのドレッシングをかけることで、しょうそ
酵素
の働きを抑えることができます。

あいしやうぼつぐん カレーとらっきょうは相性抜群！

しょくよくぞうしん たいりよくぞうきやう からだ あた
カレーは食欲増進や体力増強、体を温めるなど、
さまざま からだ よ こうか ししつ おお
様々な体に良い効果がありますが、脂質が多いため、
しょくご い
食後に胃もたれることもあります。
つ あ せ で よく ある らっきやう は かも ふく まれる りゆうか
付け合わせでよくあるらっきょうは香りに含まれる硫
か い はたら たす あまず づ
化アリルが、胃の働きを助けてくれます。また、甘酢漬
けのらっきょうはカレーの辛味を軽減し、食欲を増進さ
せる作用もあります。



やさい サンドイッチと野菜・ピクルス

サンドイッチ用のパンに含まれる塩分は、通常食
パンよの若干多いのですが、きゅうりやトマトにはむくみ
かいしょう はたら つく さい く
を解消する働きがあるので、サンドイッチを作る際の組
み合わせとしては良いでしょう。
さらにサンドイッチに使われるマーガリンやバターのお
つぽさを、ピクルスがさっぱりさせてくれる効果もありま
す。

