

～ハーバード大学式・野菜スープ～

ファイトケミカルスープ

材料（4人分）

- きゃべつ・・・100g
- たまねぎ・・・100g
- にんじん・・・100g
- かぼちゃ・・・100g
- ★水・・・約1ℓ



\*植物が持つ天然の成分、ファイトケミカル。さまざまな効能がありますが、煮て、スープにすることによって、最大にその有効成分を摂ることができます。

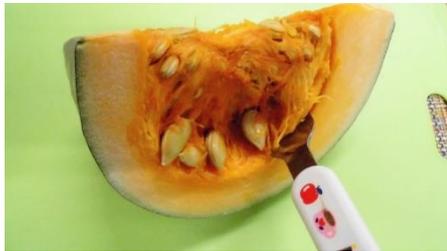
作り方

① 野菜はよく洗い、それぞれ食べやすい大きさに切る。



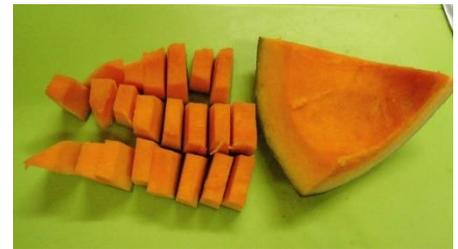
たまねぎの皮は、ティーバックに入れ、だしをとります。





かぼちゃの種も、ティーバックに入れ、だしをとります。

にんじん、かぼちゃは皮つきのまま切ります。



② 切った野菜と、ティーバックに包んだ皮・種を鍋に入れる。



③ 野菜が隠れるくらいの水（約1ℓ）を加え、ふたを閉め、強火にかける。



④ 沸騰したら火を弱めて、ふたをしたまま約20分煮る。



有効成分は、揮発性なので必ずふたを閉めておきます。

## 「ファイトケミカル」とは??

### ～植物が身を守るため作り出した成分～

- ・「ファイト (phyto)」はギリシャ語で【植物】を意味する言葉。「ケミカル (chemical)」は英語の【化学成分】のこと。植物が作り出した、天然の成分のこと。紫外線や害虫などによる危害から、植物が身を守るために自ら作り出す成分です。植物しか作ることが出来ないのも、動物は植物を食べることによってしか、ファイトケミカルを摂ることができません。

## 何に含まれているの??

### ～野菜や果物の色、香り、辛味、苦みの成分～

- ・赤ワインの色素成分のポリフェノール、トマトの色素成分のリコピン、人参、かぼちゃの色素成分のβ-カロテン、ブルーベリーの色素成分のアントシアニン、バナナの香り成分のオイゲノール、唐辛子の辛味成分のカプサイシン、お茶の苦み成分のカテキン、ゴーヤの苦み成分のモモルデシン。などなど。野菜、果物に含まれています。  
現在見つかっただけでも数千種類。わたしたち人間の五感に訴えてくる成分です。

## 効能は??

### ～抗酸化作用・抗がん作用・免疫の増強調整作用～

- ・ハーバード大学でがんと免疫の研究に取り組んでいた医師が、普段食べている食品との関係を調べた結果たどりついた免疫栄養学。薬だけに頼らない医療をめざしました。
- ・5大栄養素は、病気を作っても直すことはできなく、かわりに病気を予防し治すのがファイトケミカル。ファイトケミカルの機能は多様で、抗酸化力のあるもの、免疫を高めるもの、血管の老化を防ぐもの、がんを予防するもの、アレルギーを抑えるもの、目を健康にするものなどがあります。

## 効果的な食べ方は??

### ～特徴を生かした食べ方はスープ!～

- ・ファイトケミカルの多くは、水溶性。また熱にも強いことから、スープで摂るのが最適です。
- ・基本のスープで使う野菜は、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃだけ。どこの家庭にも年中あり、しかも組み合わせが美味しい。しかし、必ずしも4つの野菜だけで作る必要はなく、ほかの野菜と入れ替えたり、加えたりしてもかまいません。よい土壌で日差しをたっぷり浴びて育った野菜はファイトケミカルが豊富で味も濃くなります。



— ハーバード大学式「野菜スープで」やせる! 若返る! 病気が治る! 監修 高橋弘 — より  
栄養価 (1人分)

エネルギー	44 kcal	たんぱく質	1.1 g
脂質	0.2 g	炭水化物	10.1 g
食物繊維	2.2 g	食塩相当量	0 g

