

# 体が喜ぶ食べ合わせ



食べ合わせとは、食材の組み合わせ次第で、食材が本来持っている栄養効果を高めたり、消化不良や栄養素の吸収を邪魔してしまったりする事です。

身体に良い組み合わせを知って、効率よく健康的な食生活を心掛けてみませんか？

## 良い食べ合わせの例

<p>チーズ + 椎茸 (カルシウム) (ビタミンD)</p>  <p>骨粗鬆症の予防</p>	<p>焼き魚 + 大根卸 (たんぱく質) (ジアスターゼ)</p>  <p>消化を助ける</p>	<p>納豆 + キムチ (納豆菌) (乳酸菌)</p>  <p>腸内環境を整える</p>
<p>鮭 + のり (タウリン) (ヨウ素)</p>  <p>心臓・血管の健康をサポート</p>	<p>豆腐 + わかめ (サポニン) (ヨウ素)</p>  <p>代謝活性</p>	<p>玄米 + 梅干し (ビタミンB) (クエン酸)</p>  <p>疲労回復</p>
<p>豚肉 + にんにく (ビタミンB1) (アリシン)</p>  <p>疲労回復・体力増強</p>	<p>トマト + オリーブ油 (リコピン) (オメガ3脂肪酸)</p>  <p>コレステロール値の低下</p>	<p>鶏肉 + ほうれん草 (ビタミンA) (ビタミンC)</p>  <p>美肌効果</p>

普段何気なく食べている食事もこのように食べ合わせを活かせば、効果的に栄養を摂取できます。ぜひ、今日の食事から取り入れてみましょう。