

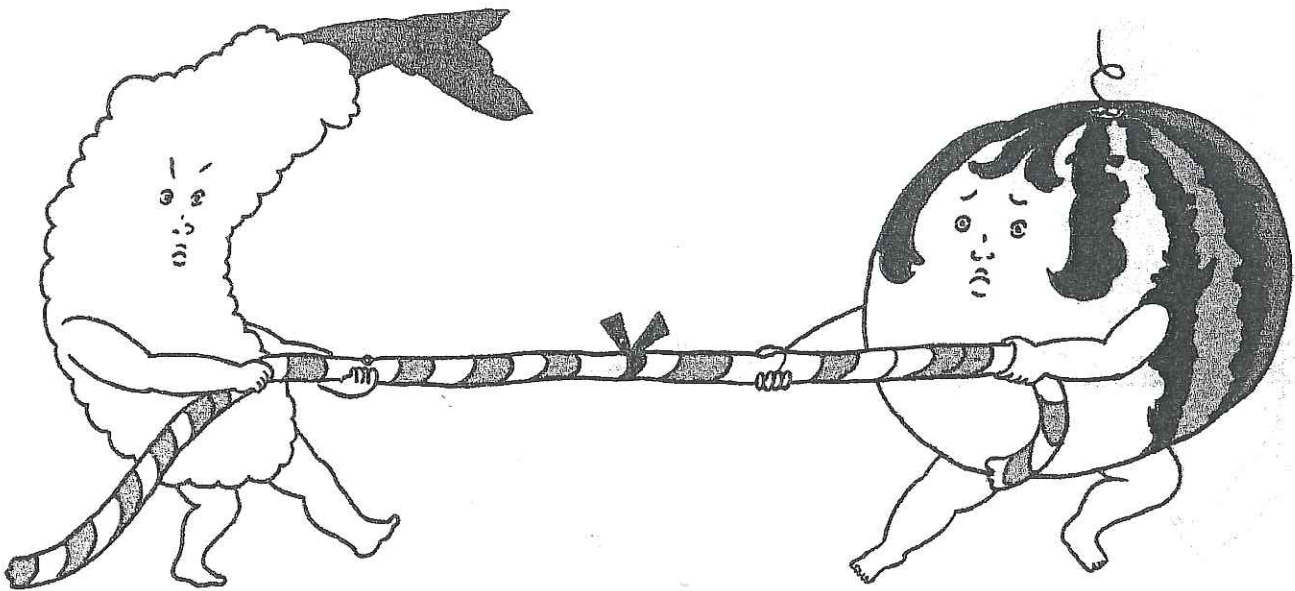
キュウリとトマトはサラダにするな!

一緒に食べると 効果ナシの食材リスト25

新鮮な食材を毎日バランスよく食べていても、十分な栄養が摂れていない可能性がある!?
盲点は、食材同士の相性に潜んでいます

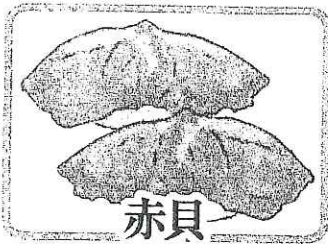
白鳥早奈英 栄養学博士

イラスト◎岡田 里

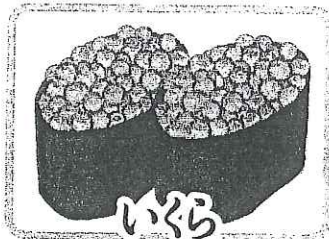


ビタミンB₁を失う

● 疲労回復や疲れ目解消に効果的。糖質の代謝に必要な栄養素なので、お酒を飲むときには積極的に摂りたい



赤貝



豚肉

理由 ● 赤貝に含まれる酵素(アノイリナーゼ)がいくらに含まれる(ビタミンB₁)を破壊する
対策 ● 貝を酢の物にすると、酵素の働きが抑えられる

しじみ/あさり+豚肉

理由 ● 貝に含まれる酵素(アノイリナーゼ)が、豚肉の(ビタミンB₁)を破壊する 対策 ● 酵素は48℃以上になると活性を失うので、加熱すればOK

えび+めんたいこ

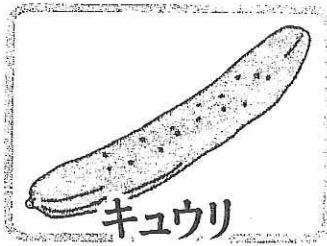
理由 ● 生えびに含まれる(アノイリナーゼ)が、めんたいこのビタミンB₁を破壊する 豆知識 ● 淡水魚のコイ、山菜のワラビにもアノイリナーゼが含まれている

ビタミンCを失う

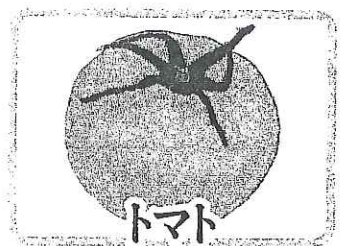
● 体内の活性酸素を分解して、老化の進行を遅らせる。ビタミンCは水溶性で熱に弱いので、生に近い状態で食べるのがおすすめ

ニンジン+ダイコン

理由 ● ニンジンに含まれる酵素(アスコルビナーゼ)がダイコンの(ビタミンC)を破壊する 対策 ● お酢を加えるか、48℃以上で加熱するとよい



キュウリ



トマト

理由 ● キュウリに含まれる酵素(アスコルビナーゼ)がトマトの(ビタミンC)を破壊する 対策 ● キュウリを酢の物や漬物にすれば、酵素の働きが抑制される

桜エビ+ブロッコリー

理由 ● 桜エビの(銅)がブロッコリーの(ビタミンC)の吸収を妨げる 豆知識 ● ブロッコリーには野菜の中でトップクラスのビタミンCが含まれている

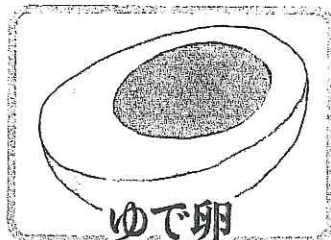
からだに良くないキケンな食べ合わせ

鉄分を失う

● 鉄分が不足すると、疲労感が生じ、冷え症や肩こり、貧血などを引き起こす



ほうれん草



ゆで卵

理由 ● ゆで卵の殻と身の間に存在する(硫黄)は、ほうれん草の(鉄分)の吸収を妨げる 対策 ● 目玉焼きやスクランブルエッグなど、殻を割ってから調理した卵なら問題ない

ひじき+レンコン

理由 ● レンコンの(タンニン)が、ひじきの(鉄分)の吸収を妨げる 豆知識 ● タンニンはポリフェノール的一种で、アンチエイジングやがん予防効果がある

緑茶/紅茶+かりんとう

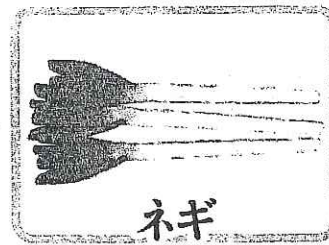
理由 ● 紅茶や緑茶の(タンニン)とかりんとうに含まれる(鉄分)が結びついてタンニン鉄になると、鉄分の吸収が妨げられる 対策 ● タンニンが少ない玄米茶、カモミールやミントなどのハーブティーにする

カルシウムを失う

● 骨や歯の原料になるほか、筋肉の伸縮を制御するのにも必要な栄養素。不足すると、イライラが募り、心筋梗塞や骨粗鬆症の原因に



わかめ



ネギ

理由 ● ネギに含まれる(リン)が、わかめの(カルシウム)と結びついてリン酸カルシウムとなり、カルシウムの吸収を阻害する 豆知識 ● わかめを食べるなら、豆腐と組み合わせると、豆腐の(サポニン)によって、わかめの吸収が良くなる

枝豆+チーズ

理由 ● 枝豆の(フィチン酸)が、チーズの(カルシウム)の吸収を妨げる 豆知識 ● カルシウムの吸収を促進するには、もずくや納豆などのネバネバ食品と一緒に食べるのがおすすめ

ほうれん草+ワカサギのフライ

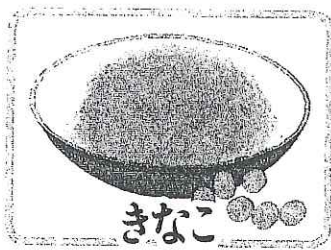
理由 ● ほうれん草の(シュウ酸)が、小魚の(カルシウム)の吸収を阻害する 対策 ● ほうれん草はたっぷりの湯で塩茹でしてから使えば、シュウ酸が抜ける。春菊、小松菜なども同様に

玄米+黒こんにゃく

理由 玄米に含まれる〈フィチン酸〉が、黒こんにゃくに豊富に含まれる〈カルシウム〉の吸収を阻害する
豆知識 こんにゃくと牛乳の組み合わせも、こんにゃくの〈グルコマンナン〉が牛乳の〈カルシウム〉を阻害してしまう

リンゴ+ケール

理由 ケールは牛乳の2倍も〈カルシウム〉を含むが、リンゴの〈ペクチン〉がカルシウムの吸収を妨げる
豆知識 ケールにはビタミン、ミネラル類がバランスよく含まれている。植物油や豚肉と一緒に摂るとよい



理由 きなこの〈食物繊維〉が牛乳の〈カルシウム〉の吸収を妨げる
豆知識 きなこには、タンパク質や食物繊維、ミネラルが豊富。海藻やナメコと一緒に摂るとアミノ酸の吸収が高まる



亜鉛を失う

亜鉛が不足すると、傷が治りにくくなる、味覚障害や記憶力の低下、抜け毛や切れ毛の増加といった症状が現れる

ひじき+牡蠣

理由 牡蠣には〈亜鉛〉が豊富に含まれているが、ひじきの〈食物繊維〉が吸収を妨げる
豆知識 レモンと一緒に牡蠣を食べると、亜鉛の吸収が良くなる

β-カロテンを失う

体内でビタミンAに変換される。胃腸や気管支などの粘膜を作る働きがあり、不足すると暗闇に目が慣れにくくなるなど、視覚障害が

カボチャ+青魚

理由 β-カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にして風邪を予防したり、抗酸化作用でがん予防にも効果的。青魚の〈不飽和脂肪酸(DHA・EPA)〉がカボチャの〈β-カロテン〉の吸収を妨げる

リジンを失う

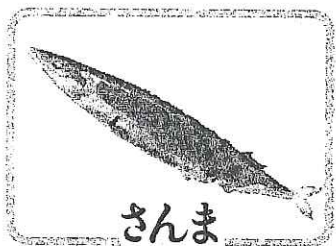
体内で生成できず、食物から摂りたい必須アミノ酸。ブドウ糖の代謝を高め、カルシウムの吸収を促進し、肝機能の強化に役立つ

しらす+ダイコン

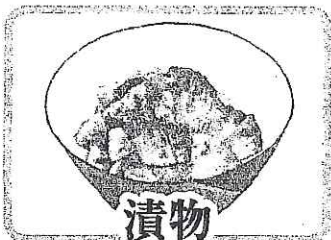
理由 〈リジン〉はしらすに多く含まれるが、ダイコンに含まれる〈リジンインヒビター〉がリジンの吸収を阻害してしまう **対策** お酢をかけると、酵素の働きが抑えられる

発がん物質が発生

正常な細胞をがん(悪性腫瘍)に変成させる性質がある



理由 さんまを焼くと、タンパク質から〈ジメチルアミン〉という物質が生成される。漬物に含まれる〈亜硝酸塩〉とジメチルアミンが融合すると〈ニトロソアミン〉という発がん性物質が発生する



紅茶+レモン

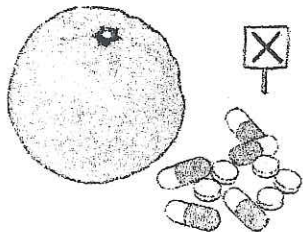
理由 レモンに使われる防カビ剤の〈OPP(オルトフェニルフェノール)〉が紅茶の〈カフェイン〉と反応すると、発がん物質を発生させる **対策** 紅茶に浮かべる場合は、皮を剥く。防カビ剤を使っていない、国産のものなら問題ない

タラコ+漬物

理由 タラコに含まれる〈アミン〉と、漬物の〈亜硝酸塩〉が反応すると、発がん物質〈ニトロソアミン〉が発生する **対策** レモン汁を加えると、ビタミンCが亜硝酸とすばやく結合し、ニトロソアミンの発生を防ぐ

薬と食材の危険な組み合わせ

グレープフルーツ+降圧剤



これらを同時に服用すると、グレープフルーツに含まれるフロクマリン誘導体によって、水で服用した場合に比べて薬の血中濃度が高くなり、血圧を急激に下げすぎてしまう恐れがあります。降圧剤に限らず、薬を飲むときは医師の指示に従ってください。水で服用することを基本と考えておくほうがよいでしょう。

からだに良くないキケンな食べ合わせ

消化不良

天ぷら+スイカ

理由 油の多い天ぷらと水分の多いスイカと一緒に食べると、胃液が薄まり消化不良を起こすことがある。胃腸の弱い人や下痢気味の人は、避けるほうがよい **対策** 天ぷらを食べるときには、黒酢をプラス。消化が良くなる

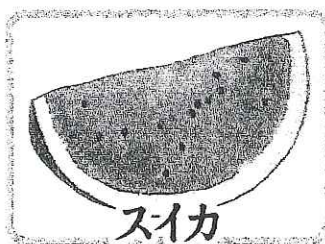
ビオチンを失う

ブドウ糖の分解などに働く補酵素。皮膚炎予防に役立ち、不足すると脱毛や白髪が増える

納豆+生卵

理由 納豆には、〈ビオチン〉が含まれているが、卵の自身の成分〈アビジン〉がこれを包み込んで体内吸収を阻害してしまう **対策** 〈アビジン〉は熱に弱いので、納豆オムレツは問題なし。卵白を除き、卵黄と一緒に食べるのであれば、問題なし

脱水・急性アルコール中毒



理由 どちらも利尿作用が強く、水分を摂っているつもりでも脱水や急性アルコール中毒になる危険性がある **豆知識** スイカに含まれる〈シトルリン〉には、血管を若返らせ血流を促す作用も

