



# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「管理栄養士おすすめの食べ合わせ術」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

私たちは食べ物から栄養を吸収して健康体を維持しているのですが、食べ合わせの良い食材を知っていますか？  
何気なく食べている食事でも食べ合わせを意識すれば、より効率良く栄養摂取できて、それぞれの相乗効果で健康に活かせます。  
今回は最強の組み合わせをご紹介します。

## 納豆×キムチ

両方に含まれる乳酸菌が腸内の悪玉菌を減少させます。  
納豆のオリゴ糖は乳酸菌の栄養源となり、  
腸内環境を整えます。



納豆の「ナットウキナーゼ」と  
キムチの「カプサイシン」が代謝を高め  
血行促進と体温上昇で痩せやすい体質に導きます。

## レバー×にら

疲れた時にレバニラ定食を食べる人も多いと思います。  
実はこのレバニラも食べ合わせが良い食べ物です。



レバーには「ビタミンB群」が豊富で、  
これは糖質などのエネルギー代謝を手助けします。

そして、ビタミンBの吸収率を高めるために、  
ネギ属である「にら」を一緒に食べることで  
効果が倍増します。  
レバニラを食べる時は「白ごはん」が進みますよね。  
糖質が豊富な白米を、レバーとにらで代謝を促す。  
という食べ方はとても理にかなっていて、相性抜群と言えます。  
レバーは鉄分も豊富でおすすめしたい食材の一つなのですが、  
尿酸値が高い方は痛風予防のために控えてくださいね。

## 焼き魚×大根おろし

大根おろしは食べ物の消化を助け、胃の不快感を防ぎます。  
菌を退治する力も強く、焼き魚と一緒に食べると良いです。

魚の焦げた部分には発がん性物質など  
体に良くない物質がありますが、  
大根おろしはそれを体から出す手伝いをします。



大根おろしの辛い成分が魚の臭いを消してくれます。  
汁も一緒に使うとより効果的です。

## 味噌汁×豆腐×わかめ×玉ねぎ

実はこの組み合わせの健康効果は高く、  
特に「整腸作用」が抜群です。



発酵食品である味噌には、  
「乳酸菌、酵母菌、麹菌」と三種類の善玉菌があります。  
これだけでも十分に腸に良いのですが、

- オリゴ糖の多い「豆腐」
  - 水溶性食物繊維の多い「わかめ」
  - オリゴ糖と水溶性食物繊維どちらも持っている「玉ねぎ」
- これらを具材に入れることで、より腸内環境を整えてくれます。  
また、多くの野菜は  
「熱を加えると栄養が流れ出てしまう」という性質があるため、  
みそ汁にすることで、無駄なく栄養を摂取できます。

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人  
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>  
03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502  
TEL : 044-322-0848

