

長生きの秘訣！ デザイナーフーズ

順造選
スタッフ
通信
第60回

≧---切り取り線---≦

保存版！

デザイナーフーズ・ピラミッド

切り取って冷蔵庫に貼ってくださいね。



デザイナーフーズ計画

日本でも生活習慣病による問題は深刻化していますが、それよりも早く生活習慣病が問題となっていたアメリカ。そのような中、1990年にアメリカ国立がん研究所が発表したのが「デザイナーフーズ計画」です。

「野菜や果物を中心とした食生活が心がけることで、大病を防ぐ効果が期待できる」というもので、その食

材をピラミッド型にまとめたものが右ページのデザイナーフーズ・ピラミッドです。野菜果物に含まれるポリフェノールやカロテノイドなどの「ファイトケミカル」が、健康に役立っていると考えられています。

デザイナーフーズ食材を使った簡単レシピ

ネットで詳細を公開中です！



野菜をたっぷり
摂れる私の推し
メニューです！

スタッフ
森下

- 材料** 4人前
- ★にんにく…3～4片
 - ★キャベツ…1/4個
 - ★人参…1本
 - ★生姜…1かけ (15g)
 - ★玉ねぎ…1個
 - ★ピーマン…2～3個
 - ★しめじ…1パック
 - ★えのき…1パック
 - 大豆もやし…1パック
 - 豚バラスライス…4～5枚
 - 塩こしょう…少々
 - めんつゆ…適量

人参ジュースとポン酢を1:3で割った「人参ポン酢」につけて食べると美味しいです！

作り方

- ① ★を適当な大きさに切り、大き目のフライパンまたは鍋に順番に敷き詰める。(人参はピーラーで薄くスライスする。にんにくと生姜は包丁で薄く切り、半量残しておく。)
- ② ★の上から豚バラスライスを重ねないように並べ、上から塩こしょうを振る。残りのにんにくと生姜、大豆もやしを乗せ、めんつゆを適量(2回しほど)かける。Ω上から蓋を乗せ中火で10分ほど火にかけ、肉に火が通ったら完成。

スタッフ
益池

