

組み合わせでおトク!

卵
アボカドと
一緒に食べると
ビタミンEの
吸収率が8倍!

味の素(株)
日頃のご愛顧に
感謝を込めて

調理のひと工夫で、摂れる栄養はこんなに違う!

いちご
ヘタを取らずに
水洗いすれば
ビタミン
なんと!!
50%キープ!

50%
キープ!

野菜は料理の仕方が、ポイント!

《精肉・魚介の大事なポイント!》

切り方が、ポイント!

キャベツ
スープにして食べれば
ビタミンCを
90%キープ!

90%
キープ!

トマト
トマトのリコピンは
脂質と一緒に摂れば
吸収率が2倍!

200%

ブロッコリー
マスタートと組み合わせると
健康成分
スルフォラファンが
5倍!

500%

じゃがいも
皮ごと茹でれば
ビタミンB群、
ビタミンCを
9割キープ!

90%
キープ!

カリフラワー
生で食べれば
茹でるよりも
ビタミンCの
摂取率が
1.5倍!

150%

きのこ
冷凍してから
加熱調理で
うま味が
3倍!

300%

オクラ
酢と一緒に食べると
ペクチンが2倍!

200%

生姜
味噌と一緒に食べると
ポリフェノールが
1.5倍!

150%

もやし
しょう油を入れて
茹でれば
ビタミンCが
50%アップ!

150%

枝豆
蒸し焼きにして
食べれば
ビタミンCが
2倍!

200%

セロリ
食べる直前に
細かく刻むと
ポリフェノールが
30%アップ!

130%

かぶ
ぬか漬けにすれば
ビタミンB1が
8.3倍!

830%

アボカド
加熱するより
生で食べれば
ビタミンB6が
9倍!

300%

アスパラガス
春のアスパラガスは
冬場のハウス栽培の
ものより
ルチンが
7倍!

700%

ピーマン
選ぶなら完熟の
赤がおすすめ!
ビタミンEは
緑ピーマンの
5.4倍!

540%

長ねぎ
焼いて食べれば
甘みも
栄養価も
2.5倍!

250%

牛肉
牛肉に含まれるヘム鉄は
植物性の
非ヘム鉄よりも
吸収されやすさが
7倍!

700%

豚肉
玉ねぎと
一緒に食べれば
ビタミンB1の
吸収率が10倍!

10倍

鶏肉
ビタミンAの
含有量は
牛・豚肉の
3倍!

300%

紅鮭
紅鮭の
アスタキサンチン
は
養殖銀鮭の
2倍!

200%

青魚
加熱するより
刺身で食べれば
DHAを
50%キープ!

50%
キープ!

さば味噌
さば缶から作れば
ビタミンDが
2.2倍!

220%

ローストビーフ
ゆっくり加熱 +
お湯に浸けて作れば
ビタミンB群を
8割キープ!

80%
キープ!

りんご
皮ごと食べれば
食物繊維が
35%アップ!

135%

レモン
皮ごと使うと
ビタミンCが
2倍!

200%

バナナ
夏場に3日後
冷蔵庫で保存して
凍結させると
抗酸化成分が
3倍!

300%

玉ねぎ
皮をむき1週間
日光に当てると
ポリフェノールが
4倍!

400%

小松菜
保存前に茹でれば
ビタミンKが
50%アップ!

150%

白菜
凍み茹でして
1時間放置で
GABAが
6倍!

600%

トマト
常温保存で
リコピンが
最大1.6倍!

160%

きゅうり
ぬか漬けにすると
ビタミンB1が
9倍!

900%

柿
干し柿になると
β-クリプトキサンチンが
生柿の4倍!

400%

干し大根
生大根と同じ重さの
切り干し大根は
カルシウムが
22倍!

22倍

えのきだけ
ミネラルに比べて
β-クリプトキサンチンが
12倍!

12倍

しいたけ
調理前30分~1時間
水にさらせば
ビタミンDが
10倍!

10倍

加熱が、ポイント!

にんじん
油で炒めれば
β-カロテンの
吸収率が
8倍!

800%

さつまいも
じっくり加熱すれば
麦芽糖が
5倍!

500%

ごぼう
アク抜き厳禁!皮ごと
レンジ加熱すれば
ポリフェノールが
3倍!

300%

レタス
加熱してカサを減らすと
食べられる量が
2倍以上に!
食物繊維も倍増!

200%

なす
焼けば
β-カロテンが
2倍!

200%

かぼちゃ
茹でずに焼けば
ビタミンCが
1.4倍!

140%

にら
茹で炒めれば
β-カロテンの
吸収率が
30%アップ!

130%

いか
皮ごと加熱で
タウリンを
6割キープ!

60%
キープ!

シジミ
冷凍保存すれば
オルニチンが
8倍!

800%

じゃこ
ほうれん草と
組み合わせると
カルシウムの
吸収率が
5倍!

500%

あさりの水煮缶
生のあさに比べて
鉄分が約8倍!
汁には
ビタミンB2が
たっぷり!

800%

木綿豆腐
マクネシウムが
絹豆腐の
2.4倍!

2.4倍

ゴーヤ
ビタミンCが
トマトの5倍!

5倍

ししとう
ビタミンB6が
ピーマンの2倍!

2倍

ごま
カルシウムが
牛乳の10倍!

10倍

昆布
カルシウムが
牛乳の7倍!

7倍

お茶
お茶+レモン汁で
カテキンの
吸収率が
5倍!

5倍

みかんのスジ
ビタミンPが
実の300倍!

300倍

にんじんの葉
カルシウムが
赤い部分の
3.5倍!

3.5倍

にんじんの皮
実の部分に比べて
β-カロテンが
2.5倍!

2.5倍

干しいたけ
三晩かけて戻し、
戻し汁ごと使えば
うま味成分が
10倍!

10倍

レモンの皮
果汁より栄養豊富。
エリオシトリンは
果汁の23倍!

23倍

かぶの葉
葉っぱが旬!
β-カロテンが
根の2800倍!

2800倍

りんごの皮
栄養が集中する部分。
果肉に比べて
ポリフェノールは3倍!

3倍

大根の葉
根よりもお徳!!
ビタミンCは
ほうれん草の
2.6倍!

2.6倍

話題の
栄養豆知識!!

ビタミンB1
糖質をエネルギーに変える際に
必要な栄養素。

ビタミンB2
糖質、脂質を体内でエネルギーにする
など代謝を支える働きをする。

ビタミンB6
アミノ酸やたんぱく質の代謝に関わり、
エネルギーを作り出す。

ビタミンB12
神経や血液細胞を健康に保ち、
DNAの生成を助ける。

ビタミンC
酸化を防ぐパワーがあり、
コラーゲンの生成にも必要な栄養素。

ビタミンD
カルシウムの吸収を助ける。
筋肉を動かすためにも必要な栄養素。

ビタミンE
酸化防止作用があり、
血管拡張を促す働きをする。

β-カロテン
体内でビタミンAに変換され、
皮膚や粘膜の保護をする。

カプサイシン
胃や腸を刺激して消化酵素などの
分泌を促す。

DHA
コレステロールや中性脂肪を
減少させ、血液の循環を良くする。

β-クリプトキサンチン
β-カロテンの仲間。肝臓への働きかけに
関する研究が目まぐるしく進んでいる。

オルニチン
アミノ酸の一種。肝臓への働きかけに
関する研究が目まぐるしく進んでいる。

スルフォラファン
ファイトケミカル。一種。
抗酸化作用に関する研究が進んでいる。

ポリフェノール
抗酸化作用があり、動脈硬化などの
生活習慣病予防が期待されている。

リコピン
β-カロテンの仲間。熱に強く、
油と一緒に調理すると吸収率が上がる。

S-アリルシス테인
にんにくに含まれる有効成分として
注目されている天然成分。

エリオシトリン
レモンポリフェノールとも呼ばれ、
近年注目を集めているファイトケミカル。一種。

書籍監修:東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 濱 裕宣
参考文献:書籍「その調理、9割の栄養捨てています」
書籍「栄養まるごと10割レシピ」
書籍「その調理、まだ知らない栄養の活用術」
(以上、世界文化社)
プロダクション監修:管理栄養士 奥田 真希

当社通常商品と
比べて
減塩商品は
コレ!!

「やさしお」
おだしそのまま
50%
カット

「お塩控えめ」
ほんだし
60%
カット

「丸鶏からスープ」
塩分控えめ
40%
カット

「味の素KK
コンソメ」
(塩分控えめ)
40%
カット

「味の素」
減塩
メニュー

手作り浅漬け
きゅうり
塩分量
0.8g
(1人分あたり)

58%
カット

にんじんシリシリ
塩分量
0.6g
(1人分あたり)

25%
カット

豆苗のガーリック炒め
塩分量
0.6g
(1人分あたり)

33%
カット

鶏手羽と
彩り野菜の
うま塩煮
塩分量
1.8g
(1人分あたり)

42%
カット

詳しいレシピは
こちらから!

味の素 美味しい減塩 検索

汁物で
野菜の栄養
まるごと!

うま味を
活かせば
減塩
できる!

野菜がたっぷり
メインの
おかず!

ごはんが
すすむ
おかず!

役立つ! 使える!
「おいしい」が
いっぱい!!

Eat Well, Live Well.
Ajinomoto

これは味の素(株)の広告です。

保存版

日々の献立にご活用ください。

食材の栄養もおいしさも無駄なく摂ってほしい。より良い食と健康を支え続けたい味の素(株)の願いです。