

アボカド

アボカドは「世界一栄養価の高い果物」としてギネスに認定されるほど栄養価の高い果物です。

オメガ9系不飽和脂肪酸のオレイン酸が多く含まれ、LDL(悪玉)コレステロールを減らし、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞の予防に効果があります。また、ビタミン(ビタミンE・ビタミンB群・葉酸)・ミネラル(カリウム・マグネシウム・鉄・銅)・食物繊維も豊富で、アンチエイジング・美肌効果・ガンの予防・便秘改善にも役立ちます。

カロリーは高いですが、脂肪分解酵素のリパーゼを含み、糖質も比較的低いので、食べ過ぎなければダイエットに向いている食材です。1日1/2個が適量でしょう。



1.アボカドチーズトースト



(2人分)

材料	分量	材料	分量
食パン	2枚	ピザ用チーズ	大5
アボカド	1個	マヨネーズ	大2
卵	1個	粗挽きコショウ	適量
ミニトマト	5個		

【作り方】

- ① ゆで卵を作る。(茹でる前に、生卵にキリなどで小さな穴を開けておくと簡単に殻がむけます。針の部分を浅く持ち、手を刺さないように気をつけてください)
- ② アボカドは皮と種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③ ゆで卵は8等分、ミニトマトは半分に切る。
- ④ 食パンにマヨネーズを塗り、アボカド・ゆで卵・ミニトマト・ピザ用チーズを乗せる。
- ⑤ ④をトースターで焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、粗挽きコショウをふる。

完全栄養食品と言われる「卵」、ビタミン・ミネラルのバランスも良く、抗酸化作用や活性酸素を抑える働きがあるリコピンが多く含まれる「トマト」、タンパク質・カルシウムだけでなくビタミン・ミネラルも豊富な「チーズ」、アボカドとそれぞれの食材の相乗効果で、とても栄養価の高い一品です。炭水化物も同時に食べられ、調理も簡単なので、朝食におすすめです。

トマトは通常の大きさの物より、ミニトマトの方が栄養価が高いです。(β-カロテン・ビタミンCは2倍、葉酸は1.5倍)

2.アボカドとマグロの和風和え



(2人分)

材料	分量	材料	分量
アボカド	1個	しょうゆ	大2
マグロ	120g	レモン汁	大1
スプラウト	10g	わさび	小1/2
		ゴマ油	小1

【作り方】

- ① アボカドは皮と種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② マグロは2cm角、スプラウトは根元を切る。
- ③ しょうゆ・レモン汁・わさび・ゴマ油を混ぜる。
- ④ アボカド・マグロ・スプラウトを③で和える。

「まぐろ」は良質のタンパク質やオメガ3系不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが多く含まれており、動脈硬化や脂質異常症・学習能力の向上や認知症予防に効果があると言われています。また、血合いの部分にはタウリン・ビタミンE・鉄が含まれ、肝臓強化・アンチエイジング・美肌効果・貧血予防に役に立ちます。

良質な脂肪が豊富なアボカドとマグロを一緒に摂取することで、より一層さまざまな効能が期待できます。

3.アボカドバナナジュース



(2人分)

材料	分量	材料	分量
アボカド	1 個	無糖ヨーグルト	50g
バナナ	1 本	ハチミツ	大 1
牛乳	150cc	レモン汁	小 1

【作り方】

- ① アボカドは皮と種を取り除き、バナナも皮をむき、ざく切りにする。
- ② ミキサーに①とヨーグルト・牛乳・ハチミツ・レモン汁を入れ、攪拌する。

「ヨーグルト」は乳酸菌を用いた発酵食品で、整腸作用・美肌効果・免疫力強化・アレルギー症状の緩和などの効果があります。ハチミツのオリゴ糖やアボカド・バナナ食物繊維と一緒に摂取することで、腸内の善玉菌が増え、腸内環境が整います。腸内環境は健康や美容・免疫の要と言えます。

栄養メモ

油といえば、「身体に悪い」「太る」というネガティブなイメージですが、種類を見極め、バランスよく必要量を取れば、様々な健康効果が期待できます。

※積極的に摂りたい油

えごま油・アマニ油・魚油(マグロ・鮭・青魚など)【オメガ 3(α リノレン酸・DHA・EPA)】

LDL(悪玉)コレステロール・中性脂肪の減少、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞・高血圧
予防、脳機能・アレルギー改善

オリーブオイル・アボカド・ナッツ類 【オメガ 9(オレイン酸)】

LDL(悪玉)コレステロールの減少、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞・高血圧・便秘予防

※減らしたい油

マーガリン・ショートニング(菓子パン・洋菓子・スナック菓子・加工食品に含まれることが多い)
【トランス脂肪酸】

世界各国で規制の対象となっており、LDL(悪玉)コレステロールの増加、HDL(善玉)
コレステロールの減少、生活習慣病・ガンリスクの増加